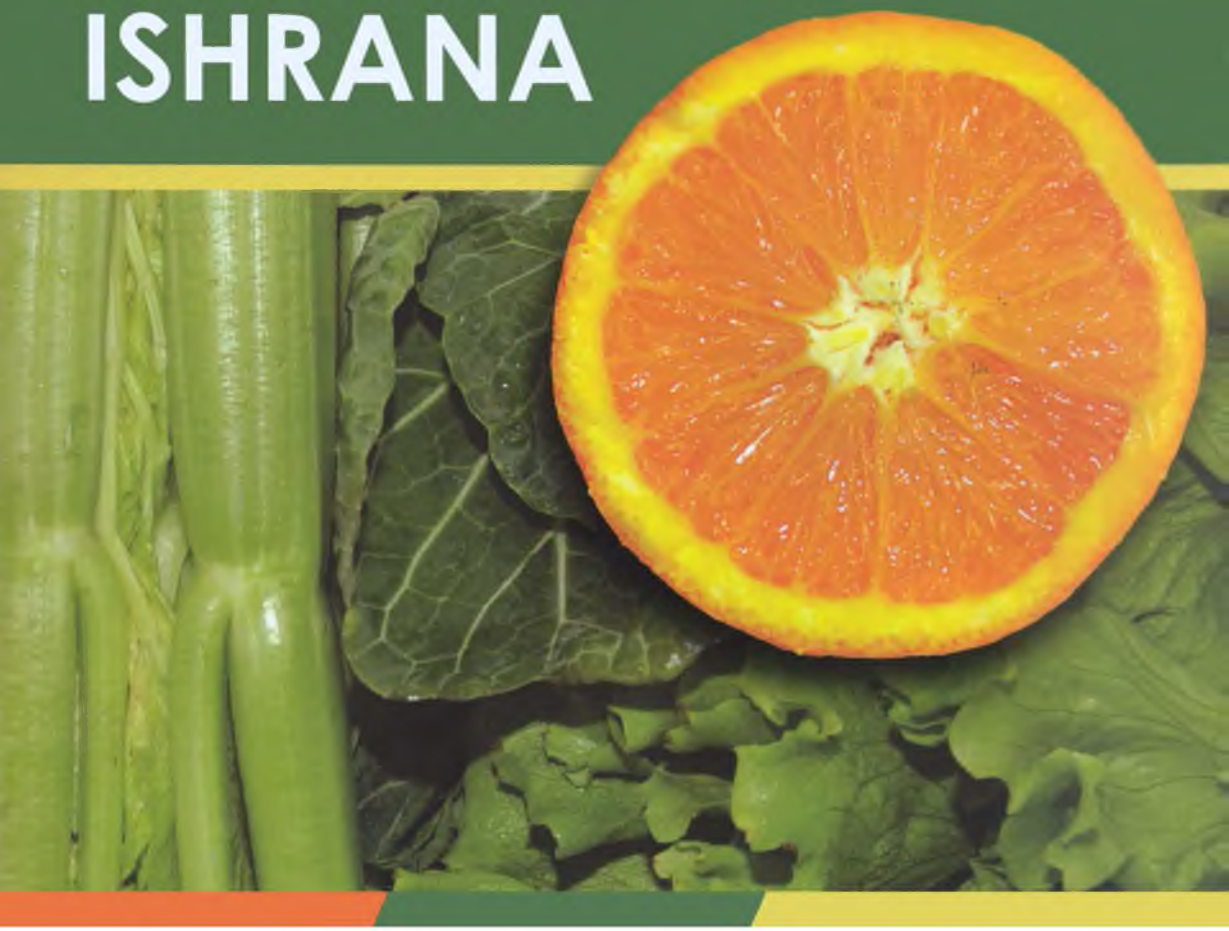
80/10/10

ISHRANA



Izbalansirajte svoje zdravlje, svoju težinu i svoj život

Jedan po jedan sočni zalogaj

Dr Daglas Grem

Ishrana 80/10/10

Ishrana 80/10/10

Izbalansirajte svoje zdravlje, svoju težinu i svoj život
Jedan po jedan sočni zalogaj

Dr Daglas Grem

Prevela
Marina Grubić

neopress
PUBLISHING

Ishrana 80 10 10

„Onima koji žele da stvore ravnotežu u svojim životima i dostignu i održe nivo zdravlja koji zaslužuju, toplo preporučujem ovu knjigu."

— Kimberli Mek *(Kimberly Mac)*,
„The Naked Vegan",
Voditelj radio-programa i specijalista za pripremanje sirove hrane

„Kada se držim programa 80/10/10 od dr Grema, puna sam energije i vitalnosti. Mogu da živim punim plućima i uživam u svakom trenutku. Dodatni bonus je taj što počnem da gubim neželjenu težinu i osećam se zdravom. Imam sve što mi treba kada mogu jesti jagoda i lubenica koliko god želim."

— Rejčel Džonson *(Rachel Johnson)*,
autorka knjige *„Wake Up Running!"*

„Držim se ishrane i načina života 80/10/10 dr Grema već sedam godina i to je najbolja stvar koju sam ikada uradio. Njegov program mi je omogućio da prepravim svoje navike u ishrani tako da funkcionišem najbolje što mogu. Za mene, koristi ovog načina života uključuju mnogo energije, nestanak svih oboljenja, prestanak depresije, više strpljenja, poštovanje života i još mnogo toga."

— Geri Orlando *(Gary Orlando)*, autor
elektronske knjige *„Beyond Raw"*

„Ishrana 80/10/10, kako je dr Grem objašnjava i zastupa u svojoj knjizi, po mom mišljenju je najveći preokret ostvaren na polju ishrane. Čitajte je, prostudirajte je i primenjujte je kao da vam život zavisi od toga – jer stvarno zavisi."

— Frederik Patnod *(Frederic Patenaude)*,
autor *„The Raw Secrets"*

„Naoružan podacima iz poslednjih naučnih istraživanja, *dr Grem* ubedljivo ukazuje da su ljudi u osnovi frugivori i da bi svi mi trebalo da živimo na ishrani zasnovanoj na voću. Ishrana 80/10/10 je hrabar, detaljno istražen rad. U polju koje je puno prevaranata i šarlatana, ova nova knjiga postavlja dr Grema kao neosporan glas autoriteta i mudrosti."

— Rin Beri *(Rynn Berry)*, autor knjige
„Food for the Gods: Vegetarianism and the World's Religions"
i istoričar-savetnik Vegetarijanskog društva Severne Amerike

Naziv originala: *The 80/10/10 Diet*
Copyright 2006, 2008, 2010 *Douglas N. Graham, DC*
Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, Neopress design&print
Autor polaže svoja prava na intelektualnu svojinu u potpunosti sa zakonom. Nijedan deo ove knjige ne sme biti reprodukovan ili prenesen u bilo kom obliku ili na bilo koji način, elektronski ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji način beleženja i preuzimanja informacija bez pismene dozvole autora, osim dela sa kratkim izjavama za pregled knjige ili za pisanje referenci. Dozvole za štampanje cele knjige ili dela knjige mogu se tražiti slanjem mejla na :
publications@811rv.com

80/10/10, 80/10/10rv, 811 i **811rv** su zaštitni znaci od Daglasa N. Grem.

Zaštitni znak

Od kako sam diplomirao na koledžu za hiropraktiku 1983, sproveo sam popriličan broj istraživanja i aktivno držao predavanja na temu zdravlja, ishrane i sporta desetini hiljada ljudi u Sjedinjenim Državama i svetu. Suština mog životnog rada sažeta je u srodnim frazama **80/10/10** i **80/10/10rv**, i njihovim odgovarajućim skraćenicama **811** i **811rv**. Dok je 80/10/10 prvobitno označavao odnos hranljivih sastojaka, oni koji su pratili moj rad znaju da je ovaj termin postao nešto mnogo više. Tokom decenija, težio sam da u okviru termina 80/10/10 dodam i značenja: dovoljno spavanja, vežbanje, pozitivan pogled na život, kao i mnoge druge faktore koji vode ka zdravlju. Kao rezultat, ja formalno polažem pravo na termine **80/10/10**, **80/10/10rv**, **811** i **811rv** kako bih održao visoke standarde koje ovi termini predstavljaju za javnost, ali i da zaštitim vezu između ovih termina i mene i mog rada u očima javnosti. Nadam se da će svi na polju zdravlja/ishrane poštovati ove termine, koristići ih samo uz licencu ili dozvolu ili, ako nema specifične dozvole, sa odgovarajućim priznanjem i referencom u skladu sa zakonom i pravilima.

Ograđivanje

Informacije koje se nalaze u „Ishrana 80/10/10" su samo za vašu generalnu upotrebu. Nisu predviđene kao zamena za bilo koji tretman koji bi vaš lekar mogao da vam prepiše. Dr Daglas Grem ne daje medicinske savete, niti zalazi u medicinsku praksu. Ni pod kakvim uslovima dr Grem ne preporučuje neki određeni tretman za pojedinačne osobe i uvek savetuje da se posavetujete sa svojim lekarom ili kvalifikovanim zdravstvenim radnikom pre nego što započnete sa nekim tretmanom ili bilo kakvim izmenama u ishrani ili uzimanju lekova.
Dr Daglas Grem, *DC*

Posveta

Sa najvećim poštovanjem,
posvećujem ovu knjigu mom prijatelju i mentoru,
pokojnom T. K. Fraju *(T.C.Fry.)*

Kada sam držao govor na pomenu za Terija, obećao sam da će sećanje na njega nastaviti da živi. Moj život, kao i ova knjiga, su zaveti mog obećanja. Neka njegov rad nastavi da utiče pozitivno na ljude sve dok zdrav način života ne postane normalan i prirodan deo života svake osobe.

Priznanja

Želim da izrazim svoju zahvalnost mnogim ljudima koji su omogućili ostvarenje ove knjige. Toliko ljudi je igralo važnu ulogu u stvaranju ove knjige da je nemoguće nabrojati ih sve.

Prvo, posebno zahvaljujem sledećim ljudima, od kojih je svako radio sa mnom i pomogao mi da izrazim svoje misli o temama obrađenim u ovoj knjizi: Geil Dejvis (*Gail Davis)*, Dejv Klain (*Dave Klein)*, Ken Lajl *(Ken Lyle)*, Lori Masters *(Laurie Masters)*, Tim Trejder *(Tim Trader)*, Lori Kliford *(Laurie Clifford)*, Robert Sniadak (*Robert Sniadach)*, Brus Breizis *(Bruce Brazis)*, Dejvid Rodenbuher *(David Rodenbucher)*, Ketrin Galipo *(Catherine Galipeau)* i Džon Pier (*John Pierre).*

Pomoć je stizala u mnogim oblicima, od informacija do uređivanja, od istraživanja do odgovora. Neki od vas pružili su mi neophodni glas razuma koji mi je trebao, drugi su postavili pitanja koja su donela jasnoću nekim aspektima jednog ili drugog projekta. Neki ljudi su pružili pomoć jednostavno tako što su podelili sa mnom detalje svojih programa, uključujući i probleme i rešenja koja su otkrili tokom svog rada. Voleo bih da svi znate koliko je zaista bio važan vaš uticaj.

Za doprinose iza scene, moje posebne pohvale idu Denisi Nelson (*Dennis Nelson)*, Dejvidu Tejloru *(David Taylor)*, Džastinu Leliji *(Justin Lelia)*, Džošu Štajnhozeru (*Josh Steinhauser)*, Tomu Kušvi *(Tom Cushwa)*, *Gidionu (Gideon)* i Džeki Graf *(Jackie Graff)*, Nensi Parlet (*Nancy Parlette)*, Todu Ivnu *(Todd Ewen)*, dr Debri Vud (*Dr. Deborah Wood)*, Čarliju Mortu (*Charlie Mort)*,

Kregu Bišopu *(Craig Bishop)*, Kobiju Zigentaleru *(Coby Siegenthaler)*, Suzani Sluser *(Suzanne Slusser)* i Sari Lejterman *(Shari Leiterman)*.

Želim da zahvalim Džonu Robinsu *(John Robbins)* i Majklu Gregeru *(Michael Greger)* na njihovoj srdačnoj dozvoli za kopiranje jednog dela njihovog već objavljenog rada. Takođe, zahvaljujem Antoniji Horn *(Antonia Horne)* što mi je ustupila tu čast da upotrebim delove rada njenog pokojnog supruga Rosa Horna *(Ross Horne)*.

U želji da moj rad pokažu svojim najdražima, mnogi ljudi su me jednostavno ohrabrili da ga objavim. Svi vi ste pojedinačno doprineli na svoj jedinstven, poseban način, pružajući ponešto što mi je omogućilo da nastavim sa mojim radom. Hvala vam na ovome. Mnogo mi znači što ste cenili moj rad toliko da ste bili voljni da trošite svoju energiju kako bi me podstakli na pisanje ove knjige. Neprocenjiva podrška došla je od vas koji ste se zapravo odrekli svog dragocenog vremena da mi pomognete da nastavim sa ovim projektom.

Mnogi ljudi su pomogli u stvaranju dela „Često postavljana pitanja", dajući pitanja i u mnogim slučajima, odgovarajuće odgovore. Zahvalnost dugujem Rendalu Felpsu *(Randall Phelps)*, Džejni Gardener *(Janie Gardener)* i Džeku Vitliju *(Jack Whitley)* na njihovoj pomoći oko uređivanja poglavlja „Često postavljana pitanja".

Mar Nealon *(Marr Nealon)*, tvoji napori da mi pomogneš u promovisanju ovog sadržaja bili su (i dalje su) ogromni, hvala ti.

Nećako Šilo Džoj Mojk *(Shyella Joy Mayk)*, hvala ti na tvojoj motivaciji za fitnes, podršci i beskrajnoj pomoći oko mog veb sajta. A njenoj sestri, Liati Nataniji Mojk *(Liati Natanya Mayk)*, zahvaljujem na motivaciji da ostanem objektivan i na pomoći da održim svoj stav kroz relaksaciju uz muziku.

Gilu Dejvisu *(Gail Davis)*, mom izdavaču, zahvaljujem na dugim noćima korigovanja knjige i na njegovim neprekidnim savetima kako da poboljšam knjigu i svoj posao tako da prerastu u sve ono za šta sam znao da mogu postati.

Sati su leteli dok sam radio na knjizi „Ishrana 80/10/10 ". Često bih gubio pojam o vremenu, a ponekad bih zaboravljao i obaveze, sastanke, obroke i moje lične potrebe za fizičkom aktivnošću, pa čak i snom.

Srećom, ja sam izuzetno blagosloven, jer u životu imam ličnog anđela čuvara koji je za svoj stalni posao izbrao da pazi na mene. Hteo bih da zahvalim mojoj prelepoj supruzi Rozi *(Rozi)*, na njenoj nesebičnoj i beskrajnoj pažnji dok sam radio na ovoj knjizi. Bez njene stalne pomoći i podrške, nikada ne bih bio u stanju da posvetim vreme ovoj knjizi. Čak i da sam bio primoran da pokušam, mislim da ne bih mogao uspešno i zdravo da je dovršim bez nje.

Hvala ti Rozi, što si pazila na sve životne detalje, male i velike. Ja bih ih propustio u svojoj težnji da završim ovaj zadatak. Mogu jedino da se nadam da sam ja tebi nagrada i podrška onoliko koliko si i ti meni.

Uvek ću biti dužnik mojim voljenim roditeljima, Martiju (*Marty*) i Bei (*Bea*), koji su me svojim sjajnim primerom stalno učili kako da budem uspešan čovek. Moja želja je da u odgajanju mog deteta, Fajčeske (*Faychesca*), uspem da primenim isto roditeljsko umeće koje su oni pokazali meni, sa makar malo njihove sposobnosti i gracioznosti.

Posebna zahvalnost

Posebno bih voleo da dodam svoju iskrenu zahvalnost svojoj urednici Lori Masters (*Laurie Masters*) sa „*Precision Revision*" (www.GreenSongPress.org) i Karin Hongi (*Carin Honga*), čija pozicija je toliko raznolika koliko i svi zadaci sa kojima smo se susreli. Vreme koje su ove divne žene posvetile istraživanju, uredništvu i organizovanju ove knjige meri se godinama. Njihova posvećenost, veštine u pisanju i timski rad, podigle su ovu knjigu na novi nivo.

Lori, hvala ti što si mi kroz tvoje zadivljujuće istraživačke veštine omogućila da budem iskren i za profinjavanje mojih reči tako da zaista izraze što sam zapravo pokušavao da kažem. Tvoj, tebi svojstven, talenat za uređivanje neurednog rukopisa i njegovo pretvaranje u povezanu knjigu još jednom se pokazao kao neprocenjiv. Uvek ću ti biti zahvalan što si nepokolebljivo privržena meni i ovom projektu, kao i za tvoju istrajnost na obraćanju pažnje na milion detalja. Hvala ti posebno na tvom ličnom doprinosu ovoj knjizi (konkretno Poglavlju 8 i Dodatku D). Ja sam ubeđen da si ti najbolja urednica u ovom delu kosmosa.

Karina, jedna od najboljih stvari koje sam uradio bila je da tebe dodam našem timu. Hvala ti na tvojim neumornim naporima da neverovatno brzo i vešto dovršiš bilo koju i svaku stvar za koju si bila zamoljena.

Još knjiga Daglasa N. Grema

„*Grain damage*“ („Šteta od žitarica“)
„*Nutrition and Athletic Performance*“ („Ishrana i sportski učinak“)
„*Perpetual Health Calendar*“ („Večni kalendar zdravlja“)
„*The High Energy Diet Recipe Guide*“ („Vodič za recepte za ishranu za visok nivo energije“)

Članke, snimljene seminare i onlajn grupu za diskusiju možete naći na http://foodnsport.com

Primedba prevodioca

Kako je knjiga „Ishrana 80 10 10“ prvobitno pisana za američku, čitalačku publiku, neki termini koji su korišćeni očekivano se razlikuju od termina koji se koriste u drugim delovima sveta. Koliko je bilo moguće, za svaki prevod ovog teksta, terminologija je bila prilagođena terminologiji koja se koristi u jeziku na koji se tekst prevodi.

Kako bi bilo pristupačnije najvećem delu čitalačke publike, za makronutrijente su korišćeni latinski i srpski nazivi izmešano, u zavisnosti koji se češće koristi u svakodnevnom govoru: ugljeni hidrati – šećeri, proteini – belančevine, lipidi – masti.

Sadržaj

Uvod 19
Određivanje naše prave prirodne ishrane 33
Direktno suočavanje sa brigama oko voća 49
Presna hrana za potpuno zdravlje 73
Razumevanje kalorinutrijentnog odnosa 91
Ugljeni hidrati: minimum 80% 103
Proteini: maksimum 10% 123
Masti: maksimum 10% 135
Veliko iznenađenje: 153
Ljudi na presnoj hrani u proseku unose 60% masti i više 153
Stabilizovanje telesne težine 169
Prevazilaženje izazova u prelasku na presnu hranu 183
80/10/10 u praksi 193
Primeri jelovnika 203
Često postavljana pitanja 264
Lične uspešne priče na temu 80/10/10 296
Sredstva za analizu ishrane 361
O autoru 368

Dodaci i tablice

Skoro jedna trećina kalorija 19
Slepi ljudi i slon 23
Osnovni elementi zdravlja 28
Poređenje ljudi i mesojeda 35
Tri etape prolaska šećera kroz telo 52
Visokomasna, niskošećerna ishrana podiže nivoe insulina 53
Kiselo-bazna ravnoteža 66
Kohovi postulati 74
Zakon dvostrukog efekta 85
Kriterijumi za odabir najkvalitetnije hrane 87
Dugovečni narodi hrane se visokošećernom, niskomasnom ishranom 92
Za i protiv modela „Procenat kalorija“ 95
Poređenje goriva i energije 104
Smrtno opasna niskošećerna ishrana 107
Žitarice: Pritkinova greška 111
Ekscitotoksini poboljšavaju ukus, ali truju hranu 114
Voće kao osnova ishrane: ideja čije vreme je došlo 119

Dodatni proteini nisu potrebni za fizičku aktivnost 126
Sadržaj proteina u uobičajenoj hrani 128
Izračunajte svoj unos proteina 131
Tipičan sadržaj masti u odabranoj hrani 139
Kako mleko sa 2% masti može imati 35% masti? 140
Sadržaj EMK u raznoj, integralnoj hrani (grami) 143
Da li nam je potrebna laurinska kiselina iz nerafinisanog kokosovog ulja? 145
Odnos S/P 146
Poređenje niskomasne kuvane i visokomasne presne hrane 157
Poređenje količine masti u vekni sa orašastim plodovima i masti u mlevenoj junetini 158
Poređenje količine masti u presnim krekerima i masti u tradicionalnim krekerima 159
Poređenje količine masti u presnoj piti i masti u tradicionalnoj piti 160
Činjenice o kokosu 161
Kako napraviti visokomasnu zelenu salatu? 163
Salata, uzmi dve: niskomasna alternativa 163
Pregled masnog voća 164
Šta ljudi na presnoj hrani zapravo jedu? 165
„Niskomasan" presan dnevni jelovnik u praksi (45% masti) 165
Preporuke za nivo telesne masti za muškarce i žene 173
Fiziološki efekti dehidracije 182
Emotivno konzumiranje hrane 188
Monoobroci: jedna vrsta hrane po obroku 190
Stvarne priče o prelasku na 80/10/10 194
Poređenje kalorija: 8 unci (226,8g) odabrane hrane 201
Koliko jesti? 201
Još jedan neuspeh... 274
Mit o „izlečenju" 290
Pokušavate da dobijete iste mere? 363

Predgovor

Kao ženi koja je kompletirala ajronmen trijatlon, ultramaratonki i pobednici u oko 1 000 trka, jasno mi je koliko je ispravna ishrana važna. Zaprepašćena sam kada vidim koliko se netačnih informacija o ishrani daje sa glavnim ciljem da se zaradi. Pošto je toliko ljudi pogrešno informisano o ishrani, gojaznost je rasprostranjenija nego ikada ranije u istoriji, a kako ljudi sve više padaju pod uticaj programa koji pune džepove pojedinaca, stopa gojaznosti i bolesti povezanih sa njom nastaviće da raste zastrašujućom brzinom.

Stalno slušam ljude kako govore da su probali „sve" da izgube na težini – niskomasnu, visokomasnu, niskošećernu, visokošećernu, niskoproteinsku, visokoproteinsku ishranu, sve vrste pilula, injekcija, praškova i šejkova – kažu da su probali apsolutno sve. Glavni uzrok njihovog neuspeha je pogrešna informacija.

Postoje razlozi za svaki od ovih neuspeha u ishrani. Ono što je njima rečeno da je „niskomasno", obično 30%, zapravo uopšte nije niskomasno i oni nemaju predstavu kako da svedu svoju ishranu na efektivnu niskomasnu ishranu sa 10%, masti, kako je opisano u ovoj knjizi. Visokomasne ishrane mogu biti opasne i mogu vas izložiti riziku od oboljenja od kojih većina ljudi iz modernih zemalja umire prerano. Niskošećerne ishrane su takođe opasne i većina ljudi ne zna da idealna ishrana sadrži bar 80% šećera. Ali, to moraju biti odgovarajući šećeri.

Visokoproteinska ishrana vodi osteoporozi, bubrežnoj insuficijenciji i nedostatku energije za vežbanje. Većina ljudi misli da niskoproteinska ishrana ne može da uspe, zato što su ih mesna i mlečna industrije ubedile da što više proteina unose, to bolje. Međutim, u ovome nema ni trunke istine.

Što se tiče pilula, injekcija, praškova i šejkova, ove smicalice nikada neće obezbediti ljudima zdravlje koje traže. Ono što se ne shvata je da je gojaznost zapravo simptom neodgovarajuće ishrane. Isto važi i za sve ostale bolesti koje vladaju – od, na primer, srčanih oboljenja, raka, infarkta, šećerne bolesti, artritisa, kolitisa, konstipacije, osteoporoze, akni, impotencije, demencije, pa sve do problema sa vidom i sluhom. Ovo su sve simptomi konzumiranja neodgovarajuće hrane.

U svojim rukama držite knjigu koja će vam dati informacije o ishrani koje su nam svima potrebne. Ne morate biti ajronmen, niti morate želeti da to postanete, ali dugujete sebi da pročitate „Ishrana 80/10/10"!

Ruth E. Heidrich, PhD
Autorka knjige, „*A Race for Life*"
www.ruthheidrich.com

Uvodna reč

Ova knjiga nije bila lako štivo za pisanje. Pokušao sam nekoliko puta ranije da napišem „Ishrana 80/10/10", ali se svaki put završilo kao obeshrabrujući projekat koji je nekoliko puta pogrešno počinjao. Iz nekog razloga, ništa u ovom radu nije bilo lako. Jedino mogu pretpostaviti da mora biti da je to bilo kao u staroj izreci „ništa što je vredno nije lako". Verujem da je ovo najvrednija knjiga koju sam do današnjeg datuma napisao.

Prilikom pisanja „Ishrana 80/10/10", stalno sam se duboko iznutra raspravljao sa sobom, pitajući se kako da najefikasnije doprem do najvećeg broja ljudi:

- Da li ću dopreti do više ljudi kroz njihov um ili srce? Da li će iznošenje brojki, trenutnih istraživanja, naučnih studija i knjiga podupreti njihovu volju da izmene ishranu?
- Da li će takve sitnice uzrokovati da čitaoci izgube interesovanje, ili pak može svaki mali podatak da se nadoveže na prethodne informacije dok se ne formira ubeđujuća i čvrsta osnova informacija?
- Koliko duboko moram ići da bih preneo moju poruku? Da li će biti dovoljno reći da sve životinje koje su građene kao mi jedu voće i povrće i vrlo malo masti, pa tako treba i mi?
- Da li će priče i ispovesti o odličnom zdravlju, neograničenoj energiji, neočekivanom ozdravljenju, lakom skidanju kilograma, duhovnom buđenju i novopronađenom entuzijazmu za život biti viđene kao preterivanje ili istinska inspiracija?

I možda najviše zabrinjavajuće...

- Ako propustim nešto, da li ću dobiti drugu šansu?

Dok sam istraživao za ovu knjigu, često sam morao da proučavam materiju po nekoliko dana kako bih napisao samo jednu ili dve rečenice. Izgledalo je kao da, što sam više učio, to je još više ostajalo da se nauči. Na kraju sam morao da biram da li da pišem knjigu ili da sve vreme čitam radove drugih ljudi.

Sakupio sam ogromnu količinu informacija, ali se ispostavilo da veliki deo onoga što sam naučio jednostavno nije bilo bitno za pisanje ove knjige. Mogu jedino da se nadam da će to biti dragocen materijal za neke buduće radove.

Ko treba da pročita ovu knjigu?

Napisao sam ovu knjigu za svakoga ko veruje da su normalna telesna težina, odlično zdravlje i sreća prava stečena rođenjem, ali i odgovornosti svake osobe; za svakog ko je voljan da teži željenom stasu i zdravlju.

Koncept 80/10/10 nije predlog „sve ili ništa". Ovaj koncept vam dopušta da radite na postizanju cilja, umesto da se jednostavno držite neke dijete. Nije neophodno da budete isključivo na vegetarijanskoj ili presnoj ishrani da biste imali koristi od koncepta 80/10/10.

Ako ste na tipičnoj američkoj ishrani, 80/10/10 je program koji će vam omogućiti da nastavite da jedete hranu na koju ste navikli, dok počinjete da uvodite novu hranu koja će vas voditi ka vašem cilju. Smer, ne brzina, jeste najvažniji aspekt učenja postizanja uspeha na ishrani 80/10/10.

Ako ste već prešli na vegetarijansku, vegansku ili presnu ishranu, u ovoj knjizi ćete naći principe koji će biti korak napred za vas. Zapravo, ova knjiga predstavlja temelj za one koji se hrane presnom hranom. Veoma sam uzbuđen što sam konačno uspeo da opišem ishranu kojoj sam godinama podučavao osobe na presnoj hrani i vegetarijance.

Obeshrabljeni svojim neuspehom na presnoj ishrani i zbunjeni oprečnim informacijama koje čuju od ostalih učitelja, entuzijasti presne hrane su me molili: „Kladim se da jedem visokomasnu presnu hranu, ali ne znam kako to da ustanovim tačno i potrebno mi je više informacija o tome šta da preduzmem".

Sada, sa primerom računice u rukama, obraćam se populaciji ljudi na presnoj hrani sa čistim dokazom o opasnosti konzumiranja visokomasne hrane, koja je uobičajna u našim krugovima, kao i uređenim planom za one koji žele da načine korak dalje ka konačnom planu niskomasne ishrane za zdravlje.

Rezultati govore za sebe

Principi koje iznosim u ovoj knjizi predstavljaju više od dvadeset pet godina istraživanja i skoro dve decenije pomaganja ljudima u vezi njihovog zdravlja, ishrane i sportskih sposobnosti kroz privatne konsultacije. Tokom tog vremena, ja sam sam bio na ishrani 80/10/10 i imao na hiljade klijenata koji su se stalno oduševljavali svojim novostečenim zdravljem, energijom i izgledom.

Video sam i najbolesnije kako vraćaju zdravlje i vitalnost, jednostavno tako što promišljeno izmene ishranu i životni stil. Gledao sam kako se ljudi, koje su u medicinskim krugovima proglasili „neizlečivo bolesnima", isceljuju tako što usvoje režim opisan u ovoj knjizi. Posmatrao sam kako se nekadašnji vrhunski sportisti podmlade toliko da ponovo postižu svoje, najbolje rezultate. Zaista, 80/10/10 nije samo „ishrana", nego formula za uspeh. I sve je bolja i bolja.

U Dodatku C, skupio sam ispovesti zdravih, srećnih i uspešnih ljudi koji praktikuju stil života 80/10/10. Njihove inspirativne priče govore same za sebe.

Gde god da ste sada na svom putu ka zdravijem životu, nadam se da ćete uživati u čitanju knjige „Ishrana 80/10/10" i da će za vas biti vredna, puna uvida i motivišuća. Najiskrenije sam uveren da ćete među ovim stranicama naći vodič za ishranu koji vam je potreban da postignete, povratite i zadržite energično, vitko telo svojih snova i jedan još viši nivo zdravlja nego što ste se ikada i usudili da poželite.

Neka svako nađe svoj put

Iako je, prema mom iskustvu, ishrana 100% presnom hranom prema konceptu 80/10/10 najpogodnija, druge verzije nisko (ili bar manje) masne biljne ishrane takođe obezbeđuju zdravstvene koristi... i mnogi ljudi se opredeljuju za takve vrste ishrane kao najbolje baš za njih. Ako u nekom trenutku zateknete sebe kako osuđujete druge što se nisu opredelili za apsolutno presnu, apsolutno niskomasnu ishranu, ili čak apsolutno vegansku ishranu, preklinjem vas da se vratite jedan VELIKI korak unazad i uvidite da svako mora sam izabrati i da nijedan put nije najbolji za sve.

Rastužile su me i užasnule priče velikog broja ljudi od kojih sam saznao za neke entuzijastične pobornike ishrane 80/10/10 koji su prestali da pričaju sa svojim porodicama ili su na svoje prijatelje „koji ne vide svetlo" počeli da gledaju s visine, kao zagriženi fundamentalisti.

Prijatelji, ako prekinete veze sa svojim bližnjima zbog hrane, onda ste promašili cilj! Zdrav način života uključuje zdrave odnose i saosećanje prema drugim ljudima koji vas okružuju. Ako želite da doprinesete svojim voljenima, prihvatite ih onakve kakvi jesu, a zatim ih predvodite pokazujući primer, otvorenog srca... tako ćete imati daleko više uspeha.

Omaž T. K. Fraju *(T.C.Fry)*

Pokojni T. K. Fraj *(T.C.Fry)* (1926–1996), svetski poznat i obožavan zdravstveni prosvetitelj, bio je moj mentor. On mi je pomogao da uočim razliku između verodostojnog i netačnog u gomili informacija u svetu zdravlja i ishrane. Nikad mi nije rekao šta da mislim, nego me je često obučavao kako da mislim... da usavršim proces razmišljanja kako bih sam došao do istine za sebe. Voleo je da prati nit misli sve do njenog logičnog i često jedino ispravnog zaključka.

T. K. (u nekoliko prilika rekao mi je da je „Ti" njegovo puno ime, ali da su ga prijatelji često zvali Teri) i ja smo zajedno držali predavanja u hiljadama gradova, držali vikend-seminare tokom većeg dela 1980-ih i u ranim '90-im.

Nismo prodavali proizvode, samo edukaciju. Teme su skoro uvek bile različite, ali uvek o nekom aspektu zdravlja.

Jednom sam pitao Terija zašto ne bismo jednostavno napravili prezentacije sa temama predavanja i držali se te ustaljene forme, a prezentacije bismo lako nosili sa nama u različite gradove na našim putovanjima.

„Ja te obučavam", rekao je nudeći svoj neodoljiv osmeh. Volim da verujem da je dobro obavio posao.

Teri nije bio savršen ni u kom pogledu. On je otvoreno priznavao svoje mane. Imao je minimalno formalno obrazovanje. U svojoj 45. godini, kada mu je zdravlje bilo u užasnom stanju kao rezultat intenzivno razuzdanog životnog stila bez ograničavanja, okrenuo je novi list u svom životu. Lekari su mu već rekli da neće živeti još dugo. Promena ishrane uz obraćanje pažnje na mnoge druge neophodne elemente zdravog života dale su Teriju narednih dvadeset pet godina.

Na kraju, intenzitet sa kojim je radio ga je savladao. Jednostavno se preforsirao do smrti u svom nastojanju da poruku o zdravlju prenese do što više ljudi. Njegov rad nije bio uzaludan. Njegovi učenici imali su i imaju snažan uticaj na današnji zdravstveni pokret. Najistaknutije je delo Harvija i Merilin Dajmond, (*Harvey* i *Marilyn Diamond)*, autora revolucionarne knjige „*Fit for Life*". Mnogi drugi Terijevi učenici objavili su svoje knjige. Ja sam ponosan što sam jedan od njih.

Za svog života, Teri mi je često dolazio u posete. Više puta je Teri rekao kako su njegovi tekstovi za javnost, kako je želeo da budu od koristi. Velikodušno je ponudio da upotrebim njegove tekstove gde god bi to bilo zgodno.

Ovo je jedna od tih prilika. Nekoliko kraćih delova Terijevih tekstova uključio sam u knjigu „Ishrana 80 10 10". Najduži od tih tekstova, koji sam u nešto izmenjenom obliku stavio u prvo poglavlje, je Terijevo određivanje prirodne ishrane za ljude zasnovano na upoređivanju anatomskih odlika.

Uvod

Amerikancima se više od četrdeset godina govori da jedu suviše mnogo masti, a opet se konzumacija količine ovog hranljivog sastojka suštinski nije promenila.[1] Nije bilo napretka u smanjenju masti u ishrani, uprkos mnogim edukativnim programima, pomami za šećerima, manje masnim mesima, niskomasnim cerealijama i slatkišima od žitarica sa biljnim vlaknima, niskomasnim dezertima, mlečnim proizvodima i predjelima.

Deblji smo (i bolesniji) nego ikada ranije

U međuvremenu, kao nacija, postali smo najdeblji ljudi na Planeti a i dalje se sve više debljamo. Dve trećine Amerikanaca ima prekomernu težinu, polovina od njih je gojazna. Pošto je gojaznost tako uobičajena, malo ljudi uviđa da su trenutni parametri za „normalne" nivoe telesne masnoće izvitopereni, kako bi se opravdalo nekoliko suvišnih kilograma. Tužno je što se morbidna gojaznost vrtoglavo uspinje na lestvicama statistike „uzroka smrti koje bi se mogle sprečiti" u našoj naciji. Razmotrite sledeće:

Skoro jedna trećina kalorija

***Sarah Yang, Media Relations* | 1. jun 2004[2]**
U. C. Berkeley News
(Novosti Univerziteta Berkli)

Gladys Block, profesor epidemiologije i zdrave ishrane za javnost, sa Univerziteta Kalifornija, *u Berkliju*, 2004. objavio je istraživanje u junskom izdanju *„Journal of Food Composition and Analysis"* („Časopis za sastav i analizu hrane").

Istraživanje otkriva da tri grupe hrane – slatkiši i dezerti, gazirana pića i alkohol – čine 25 posto svih kalorija koje Amerikanci konzumiraju. Slane grickalice i pića sa voćnim ukusima čine sledećih pet posto. Iz ovoga sledi da

1 "*Trends in Intake of Energy and Macronutrients*–United States, 1971. - 2000." Nedeljni izveštaj o stopi bolesti i smrtnosti, 6. februar 2004., strane 80–82. Odeljenje za zdravlje i usluge stanovništva, Centri za za kontrolu i prevenciju bolesti. Pristupljeno na www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm5304.pdf.

2 Novinski izveštaj "*U.C. Berkeley News*" autorke *Sarah Yang*, 1. jun 2004., kao što je citirano u vestima „*U.C. Berkeley News*", pristupljeno na www.berkeley.edu/news/media/releases/2004/06/01_usdiet.shtml. Prekopiran uz dozvolu.

ukupna energija koja se konzumira iz hrane siromašne hranljivim sastojcima čini najmanje 30 posto ukupnih kalorija koje se unose.
„Ono šta je stvarno uznemiravajuće jeste da je glavni deo američke ishrane iz „praznih kalorija", rekao je *Block*. „Znamo da ljudi jedu mnogo džank hrane, ali šokirajuće je da ta hrana čini jednu trećinu kalorija u američkoj ishrani. Nije ni čudo da postoji epidemija gojaznosti u ovoj zemlji."

Šta Amerikanci jedu[3]

Rangiranje	Vrsta hrane	% ukupne energije	Ukupno %
1	Slatkiši, dezerti	12,3	12,3
2	Govedina, svinjetina	10,1	22,3
3	Hleb, peciva, krekeri	8,7	31,0
4	Razna jela sa više sastojaka	8,2	39,2
5	Mlečni proizvodi	7,3	46,5
6	Gazirana pića	7,1	53,6
7	Povrće	6,5	60,1
8	Piletina, riba	5,7	65,8
9	Alkoholna pića	4,4	70,2
10	Sokovi od voća (sve vrste: ceđeno voće, izblendovano voće, svi kupovni sokovi)	3,9	74,2

Standardna američka ishrana (*Standard American Diet - SAD*) je tužna potvrda galopirajuće fizičke i mentalne degradacije najuspešnijih nacija na Planeti. Kako je naša konzumacija džank hrane, životinjskih proizvoda, hemijskih aditiva, toksičnih pesticida i genetički modifikovanih organizama porasla, naše zdravlje je opalo. Brojke su zastrašujuće:

Gojaznost: Godine 2000, loša ishrana, uključujući gojaznost i fizičku neaktivnost, izazvala je više od 320 000 smrtnih slučajeva u SAD, pa je svrstana u najčešće uzroke bolesti koji se mogu otkloniti.[4] Gojaznost je vodeći uzrok sve tri najveće ubice: srčanih oboljenja, raka i infarkta. [5]

3 *Block, G. "Foods Contributing to Energy Intake in the US: Data From NHANES III and NHANES 1999–2000."* Žurnal o sastavu i analizi hrane 2004.;17:439-447.

4 U naveliko objavljenom izveštaju Centra za kontrolu i prevenciju bolesti, gojaznost zauzima drugo mesto nacionalnog, vodećeg uzroka preventivne smrti, odgovorne za između 320,000 i 400,000 smrti godišnje. Predviđa se da će uskoro preuzeti mesto duvana kao prvi uzrok smrti. Brojka je prepravljena zbog statističke greške, ali bez obzira na trenutnu brojku, nema sumnje da je gojaznost razarajući zdravstveni problem u našoj naciji. Pročitajte *"CDC: Obesity Deaths Overstated"* Centra za slobodu potrošača, od 23. novembra 2004., dostupan na internet stranici www.consumerfreedom.com/news_detail.cfm?headline=2691

5 *Tanner, Lindsey. "Americans Eat Themselves to Death" Associated Press*: 9. mart 2004. Pristupljeno na www.cbsnews.com/stories/2004/03/ 09/health/main604956.shtml.

Srčana oboljenja: Iako kažu da se prvi dokumentovan srčani infarkt pojavio u britanskoj medicinskoj literaturi pre više od sto godina (1878), više od jednog od pet Amerikanaca sada pati od nekog oblika kardiovaskularne bolesti i više od 2 500 Amerikanaca umire zbog toga svaki dan.[6] Godine 2001, samo malo manje od 700 000 Amerikanaca umrlo je od srčanih oboljenja.[7]

Rak: Pre samo jednu ili dve generacije, rak je bio bolest koja je pogađala samo prilično stare ljude. Danas, postoje cele bolnica za decu obolelu od raka. Očekivalo se da će oko 1,3 miliona novih slučajeva raka biti dijagnostikovano i predviđeno je da će rak izazvati skoro 564 000 smrtnih slučajeva u 2004.[8]

Šećerna bolest: Više od 18 miliona Amerikanaca ima šećernu bolest, koja je šesti po redu najčešći uzrok smrti u Severnoj Americi. Broj odraslih Amerikanaca kojima je ustanovljena šećerna bolest, povećao se za 61% od 1991. godine i predviđa se da će se i udvostručiti do 2050. godine, pogađajući jednog od svaka tri Amerikanca rođena 2000. godine. Danas, šećerna bolest uzima više od 200 000 života godišnje.[9]

Zbunjujuće poruke

Ludost je verovati da možemo nastaviti sa dosadašnjim načinom života i očekivati da će rezultati biti drugačiji nego do sada. Ako zaista želimo zdravlje, moramo početi i živeti zdravije. Ali, šta tačno moramo promeniti?

Svakodnevno nailazimo na beskrajni niz kontradiktornih mišljenja i suprostavljenih interpretacija u praktično svakom delu nauke o ishrani. Nauka o ishrani je toliko ispunjena oprečnim teorijama da takozvani „pravi naučnici", fizičari, matematičari, fizikohemičari i drugi, često ocrnjuju nauku o ishrani kao „kvazinauku".

Izgleda da je zbunjenost jedina konstanta u regulaciji telesne težine. Skoro svake nedelje u modi je neka nova popularna dijeta, a svaka je proglašen „konačnim rešenjem" za naše jade povodom obima struka. Neki nam savetuju da treba da smanjimo unos masti, dok drugi tvrde da nas unos masti ne deblja i da je to zapravo korisno za naše zdravlje. Neki okrivljuju šećere, dok drugi pokazuju ubedljive dokaze da glavna hrana treba da budu integralne žitarice.

---

6 *"American Heart Disease"* Instituta *„Franklin"*, na stranici: http://sln.fi.edu/biosci/healthy/stats.html

7 *Arias, Elizabeth* i *Smith, Betty L. "Deaths: Preliminary Data for 2001"* Nacionalni bitni statistički izveštaji, tom 51, broj 5, 14. mart 2003. Pristupljeno na www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr51/nvsr51_05.pdf.

8 *"Cancer Basics: What Is Cancer and Why Does It Occur?"* 13. maj 2004. Pristupljeno na veb sajtu klinike *„Mayo"*: www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=CA00003.

9 *"Diabetes: Disabling, Deadly, and on the Rise"* 7. april 2004. Centri za kontrolu i prevenciju bolesti. Pristupljeno na www.cdc.gov/nccdphp/aag/ aag_ddt.htm.

Moramo se zapitati: koje su od ovih oprečnih teorija tačne? Koje su netačne? Da li postoji zlatna sredina?

Ono šta je još gore, ako želite ne samo vitku liniju, nego i odlično zdravlje, stvari su još komplikovanije. Jedan samozvani „ekspert" kaže da su minerali najvažniji deo ishrane, dok drugi tvrdi da će strukturisana voda izlečiti sve vaše boljke. Horde naučnika, nutricionista, lekara, „iscelitelja" i laika pune knjižare i sale za predavanja ubedljivim pričama o neophodnim vrlinama vitamina, esencijalnih masnih kiselina, antioksidanata, enzima, ili već nekog drugog magičnog rešenja koji će sigurno poboljšati vaše zdravlje, proces starenja i pitanja težine.

Svaka strana energično brani svoje stavove, što je razumljivo. Većina njih ima jake ekonomske veze sa svojim pristupom ishrani: čitave programe, suplemente, superhranu, motivišuće seminare, gotove obroke i širok izbor dodatnih elemenata.

Ni ja nisam izbegao čitavu tu zbrku. Tokom godina isprobao sam mnogo režima ishrane za koje većina ljudi nikada nije ni čula. Ovo je pogotovo tačno, ako se uzme u obzir da sam tražio režim ishrane koji je istovremeno najbolji za zdravlje, sportske rezultate i vitku liniju. Bilo je mučno isprobavati jedan za drugim režimom ishrane, ali šta sam drugo mogao? Morao sam nastaviti u potrazi za nečim šta će meni odgovarati u svakom pogledu.

Nauka ishrane

Za mene, magla je počela da se razilazi kasnih 1970-ih. Sećam se tog uzbuđenja i olakšanja kada sam, nakon godina eksperimentisanja sa raznim režimima ishrane i modama koje su obećavale zdravlje, napokon bio prosvetljen saznanjem o ishrani koja deluje na svim poljima koja su mene interesovala, a još je i podržana jasnim i neospornim dokazima. U ovoj knjizi, delim sa vama neke istaknute delove učenja zvanog „prirodna higijena" (bukvalno, nauka o zdravlju), informacije koje su promenile moj život i omogućile mi da obučim hiljade ljudi kako da postignu zdravlje, vitalnost i liniju tela koju su uvek želeli.

Pristup ishrani koji ja savetujem, a posebno akcenat na svežem voću i povrću, može zvučati radikalno, pogotovo u svetlu preovlađujućeg stava lekara, prodavaca suplemenata i zagovornika pomodnih dijeta, koji bi želeli da poverujete da ono što bi vam omogućilo zdravlje i sportske sposobnosti svakako ne raste na drveću.

Međutim, pozivam vas da bez predrasuda ostanete uz mene dok ispitujemo prirodnu jednostavnost života uz biljnu, niskomasnu ishranu – zaista, onu za koju nas je priroda stvorila.

Mane nepotpunog razmišljanja

Pristup prirodne higijene ishrani je znatno drugačiji nego nepotpuno gledište koje je često među trgovcima zdravlja i zagovornicima dijeta. Nepotpuno gledište ne uzima toliko u obzir hranu, koliko sastavne delove hrane. Takođe, ne pravi razliku između pravog zdravlja i pukog dobrog izgleda, dobrog osećaja ili uklanjanja simptoma bolesti - a to je zaista ogromna greška.

Nepotpun pristup veliča vrline određenih hranljivih sastojaka koji kao da su nasumice izdvojeni, u maniru TV prodajnih reklama. Izuzetno usmereno na prodaju specifičnih proizvoda, ovo stanovište nikada ne sagledava čitavu sliku, i uvek izostavi materijal koji bi obezbedio uravnoteženiji pogled na situaciju.

Kao kada neka osoba donese odluku nakon slušanja samo jedne strane u debati, i oni koji se vode nepotpunim razmišljanjem oslanjaju se na delimičnu sliku, a to dovodi do pogrešnog razumevanja ishrane, što jedino može da dovede do toga da nam stvari izmaknu kontroli.

Sledi jedna verzija poznate indijske parabole. Priča jasno odslikava zbunjenost koja nastaje kada se od čitave slike posmatra samo jedan delić.

Slepi ljudi i jedan slon[10]

Beše šest ljudi u Hindustanu
Učenosti vrlo sklonih,
Te odoše da vide slona jednoga
(Iako behu slepi),
Kako bi svako od njih opažanjem
Mogao zadovoljiti um svoj.

Prvi priđe slonu,
I kako se desi da nalete
Na slonov širok i čvrst bok,
Odjednom poče da viče:
„Bože blagoslovi me! Pa, ovaj slon
baš kao neki zid je!"

Drugi, napipavajući kljovu
Uzviknu: „O! Šta to imamo ovde,
Tako okruglo i glatko i oštro?
Ovo je meni sasvim jasno

10 *Saxe, John Godfrey* (1816–1887). *"The Blind Men and the Elephant"* ("Slepi ljudi i jedan slon"). Ova verzija čuvene indijske legende je javna.

Ovo čudo od slona
Baš kao neko koplje je!"

Treći priđe životinji,
I kako se desi da uhvati
Surlu koja se migoljiše,
Tako odvažno izjaviše:
„Razumem", reče on, „Slon
Baš kao neka zmija je!"

Četvrti ispruži nestrpljivu ruku,
I napipa iznad kolena:
„Poput čega je ova čudnovata zver
Sasvim je jasno", reče on;
„Sasvim je jasno da slon
Baš kao neko drvo je!"

Peti, koji igrom slučaja napipa uvo,
Reče: „Čak i slep čovek
Može reći na čega ovo podseća najviše;
Nek oporekne ko može
Ovo čudo od slona
Baš kao neka lepeza je!"

Šesti tek što poče
Oko zveri da napipava,
Kada uhvati rep koji u njihanju
Dođe u njegovu blizinu.
„ Shvatam", reče on, „Slon
baš kao neki kanap je!"

I tako ovi Indijci
Raspravljaše glasno i dugo,
Svako od njih tvrdoglav u svom ubeđenju,
Iako svako beše delimično u pravu,
Svi bejahu u zabludi!

Pouka
Isto tako i u teološkim sukobima,
Diskutanti, smatram ja,
Prepucavaju se u potpunom neznanju
O tome šta ko misli,
I naklapaju o slonu
Kojeg niko od njih video nije!

Kao što su ovi slepi ljudi doneli veoma različite procene o istom slonu, pogrešne informacije koje dolaze od većine „eksperata" za ishranu i nutricionizam, koji podučavaju na osnovu svog nepotpunog razmišljanja, mogu biti donekle tačne – ali nijedna od tih informacija ne informiše slušaoca na ispravan način.

Da koristim nepotpun pristup, ako bi mi bilo stalo do kalcijuma, ja bih tražio hranu koja je bogata kalcijumom. Najverovatnije ne bih razmatrao koja hrana može izazvati gubitak kalcijuma pa čak ni koja ometa iskoristivost kalcijuma. Ne bih ispitao faktore način života koji dovode do gubitka kalcijuma, a ni one koji poboljšavaju apsorpciju kalcijuma.

Umesto toga, verovatno bih se odlučio da uzimam suplemente kalcijuma, što je najčešći primer nepotpunog razmišljanja. Malo je verovatno da bih se raspitao da li postoje štetni efekti preterane konzumacije kalcijuma. Niti bih nastojao da uporedim bioraspoloživost različitih oblika kalcijuma. I što je najvažnije, ne bih se setio da ispitam koliko je mudro uopšte razmišljati o izdvojenim hranljivim sastojcima.

U prirodi, kalcijum (kao i svi ostali hranljivi sastojci) javlja se u biljnoj hrani u veoma preciznoj kombinaciji sa stotinama, čak i hiljadama, drugih hranljivih sastojaka koji su predviđeni da se konzumiraju zajedno. Mi ne možemo poboljšati iskonsku zamisao Prirode tako što ćemo izdvojiti i preraditi jedan ili čak i više hranljivih sastojaka – odvajajući ih od dodatnih faktora sa kojima su prirodno upakovani – i dobiti pozitivan rezultat.

Šta više, čuo sam procene da su naučnici do danas možda otkrili tek 10% hranljivih sastojaka koji postoje, pogotovo takozvane fitonutrijente (hranljive sastojke u biljkama). U svetlosti ovog uvida, mogli bismo zastati na trenutak da se zapitamo: kako bilo ko od nas može tvrditi da je ustanovio manjak nekog specifičnog hranljivog sastojka i preduzeti poznate korake za ispravljanje tog manjka? Po meni, ovo se ne može uraditi na pametan način.

Celovita hrana – prvo i jedino

Uprkos našim tehnološkim dostignućima, nutricionizam je mlada nauka. Nedostaje nam kako znanje, tako i tehnologija, da u laboratoriji stvorimo briljantnu ravnotežu hranljivih sastojaka kakva već postoji u celovitoj, biljnoj hrani.

Sve što nije više celovita biljna hrana – bilo da su u pitanju zeleni sokovi, „zdrava" ulja, dehidrirani suplementi od „celovite hrane", ili beli praškovi koji se u farmaciji zovu „superhrana" – zagarantovano su uvek inferiorni.

- Jedino čemu se možemo nadati da ćemo postići kada jedemo rafinisanu, necelovitu hranu je sitost i ugrožena ishrana.

- Jedino čemu se možemo nadati da ćemo postići uzimajući suplemente sa izolovanim hranljivim sastojcima, jeste da ublažimo simptome dok ujedno stvaramo dalju neravnotežu.

Ljudi mi kažu da ih ovakve izjave zbunjuju, jer su često osetili da pri uzimanju suplemenata imaju više energije i smanjene zdravstvene tegobe. Međutim, kako ja vidim, ovi rezultati imaju i visoku cenu. Ako se ti ljudi distanciraju od reklamnih obećanja prodavaca suplemenata i uspore u svom traganju za brzim olakšanjem, obično primete da su njihovi životi postali prazna igra bez kraja, u kojoj oni premeštaju simptome, ali nikada ne dostižu istinsko zdravlje, metaboličku ravnotežu i mir.

Zdravlje nije isto što i osećati se dobro

Sledeća analogija ponekad pomaže ljudima da uvide razliku između stvaranja zdravlja (celokupna slika) i tretiranja simptoma (nepotpuno razmišljanje):

Primer zaposlenja: Zamislite da radite u turobnoj kancelariji za vrlo malu platu i svakodnevno podnosite verbalno vređanje od tiranskog poslodavca. Da date otkaz i budete slobodni, da li biste rekli da tada imate savršen posao, posao vaših snova? Naravno da ne. Nemate ništa... sada uopšte ni nemate posao. Istina, vaša novootkrivena sloboda može vam doneti dobrodošlo olakšanje od zlostavljanja, ali ublažavanje vašeg bola je vrlo daleko od cilja – ako je ono što priželjkujete ispunjavajući posao koji donosi nagradu. Ako u potpunosti ne preduzmete nešto da nađete bolji posao, možete veoma dugo sedeti nezaposleni, pošto ste samo zamenili jedan problem (tlačenje na poslu) za drugi (nezaposlenost).

Primer zdravlja: Slično ovome, mnogi ljudi koriste tretmane, farmaceutske ili „prirodne" droge da suzbiju simptome kao što su prekomerna težina, kandida, alergije ili glavobolje, ili čak da uklone tumore i druge oblike ozbiljnih oštećenja. Jednom kada osete olakšanje – glavobolje se ublaže, alergijsko otežano disanje se smiri, tumori se smanje – oni proglase sebe „izlečenima" i veruju da su povratili zdravlje. Oni mogu izgledati i osećati se bolje, ali njihovo novootkriveno odsustvo bolesti je upravo to - praznina. Međutim, to nije ni blizu životvornoj energiji i blagostanju koje mnogi od nas priželjkuju.

Ljudi su nepoverljivi kada po prvi put čuju sledeće: *„Želiš da kažeš, ako se oslobodim napada* (ili tumora ili glavobolje ili kandide ili lupusa ili...) *da to ne znači da sam zdrav?"*

Odgovor je, nedvosmisleno, ne. Ako nastave sa načinom života koji je prvobitno i doveo do problema sa zdravljem, a zatim lekovima i tretmanima napadaju neminovne simptome - oni pokreću ranije spomenutu besciljnu igru, iznova i iznova zamenjujući jedne zdravstvene probleme za druge koji na prvi pogled nisu povezani. Ovako nikada ne dostignu cilj – dugovečno, energično zdravlje.

U oba primera, nova sloboda predstavlja nulti, neutralni položaj iz kog može da se ili razvije zdravlje ili da se obnovi bolest (zadovoljavajući posao ili nezaposlenost). Osoba koja se oslobodila simptoma je onoliko zdrava koliko je i nezaposlena osoba profesionalno ispunjena.

Za postizanje (celovite slike) cilja, dakle zadovoljavajućeg posla ili dugovečnog zdravlja, moramo preduzeti sigurne korake ka željenom rezultatu, a ne samo da uklonimo neželjeno stanje (što je u najboljem slučaju nepotpuno rešenje). Kada koristimo lekove i terapije da uklonimo simptome, mi ne utičemo na njihov izvorni uzrok, dakle ne radimo ništa da stvorimo zdravlje. Moramo se edukovati o uzrocima zdravlja (ne bolesti) i njih uključivati u svakodnevnu praksu.

Tvoj lekar tu ne može pomoći

Mnogi lekovi, dijete i dodaci ishrani prodaju se uz savet „pre upotrebe posavetovati se sa lekarom". Međutim, da li ima smisla tražiti u medicinskoj profesiji savet o ishrani? Razmotrite ovu otrežnjujuću vest:

„U jednom medicinskom časopisu izašao je članak pod nazivom „Bizarne i neobične ishrane" u kojem autori upozoravaju da je bezbednost Atkinsove dijete toliko sumnjiva, da se na njoj može biti „jedino pod medicinskim nadzorom". Ali šta lekari znaju o ishrani? Iako je Kongres Sjedinjenih Država izglasao da predmet o ishrani bude uveden u medicinsko obrazovanje od 2004, manje od pola svih američkih medicinskih škola ima bar samo jedan obavezan predmet o ishrani. Ovo objašnjava rezultate istraživanja objavljenih u „*American Journal of Clinical Nutrition*" („Američkom časopisu kliničke ishrane") u kojem su se lekari i pacijenti takmičili u testu o osnovnom znanju o ishrani. Pacijenti su pobedili."[11]

Pošto lekari generalno nemaju šta da nam ponude kada jednom preusmerimo svoju pažnju sa lečenja bolesti na stvaranje zdravlja, važno je da se upoznamo sa elementima zdravlja. Sledeća lista od trideset dva ključna faktora koja doprinose ljudskom zdravlju je dobar početak. Iako ne postoji nikakav zvaničan redosled ili rangiranje, ja bih se usudio da kažem da su prvih deset faktora neophodni, dakle osnovni, čak i za umeren nivo pravog zdravlja.

11 *Greger, Michael. „Atkins Facts".* Ova elektronska knjiga od 47 strana, sa 487 referenci, dostupna je na internetu na www.atkinsfacts.org. Citirana uz dozvolu.

Osnovni elementi zdravlja

Da li napreduješ ili preživljavaš?

Ocenite sebe od nula do deset, u svakoj od sledećih oblasti:

_____ 1. Čist, svež vazduh
_____ 2. Čista voda
_____ 3. Hrana za koju smo biološki predviđeni
_____ 4. Dovoljno spavanja
_____ 5. Odmor i relaksacija
_____ 6. Energična aktivnost
_____ 7. Emocionalna ravnoteža i stabilnost
_____ 8. Sunčana i prirodna svetlost
_____ 9. Prijatna temperatura
_____ 10. Mir, harmonija i spokoj
_____ 11. Ljudski dodir
_____ 12. Mišljenje, razmišljanje i meditacija
_____ 13. Prijateljstva i drugarstva
_____ 14. Društvene veze i zajednica
_____ 15. Ljubav i zahvalnost
_____ 16. Igra i rekreacija
_____ 17. Prijatno okruženje
_____ 18. Razonoda i zabava
_____ 19. Smisao za humor, razdraganost i radost
_____ 20. Obezbeđen život i životna sredstva
_____ 21. Inspiracija, motivacija, svrha i posvećenost
_____ 22. Kreativan, koristan rad (koji odgovara vašim interesovanjima)
_____ 23. Samokontrola i vladanje sobom
_____ 24. Lični identitet
_____ 25. Izražavanje reproduktivnih instikata
_____ 26. Zadovoljenje estetskih čula
_____ 27. Samopouzdanje
_____ 28. Pozitivna slika o sebi i osećanje samovrednosti
_____ 29. Unutrašnja i spoljašnja čistota
_____ 30. Osmeh
_____ 31. Muzika i druga umetnost
_____ 32. Biofilija (ljubav prema prirodi)

Pristup celokupne slike za koji se ja zalažem je zasnovan na jednostavnom principu: „Uvek je bolje da se ispravi problem – otkloni uzrok – nego da se dopunjuje ili potiskuje". Ishrana je vrlo kompleksno polje i lako se može pogrešno shvatiti i pogrešno protumačiti, baš kao što šuma može biti nevidljiva kada se posmatra pojedinačno drveće.

Sa „80 10 10", nastojim da ponudim tumačenje ishrane, takvo koje ne izaziva strah u nastojanju da podstakne prodaju. Sastavljanjem delova u jedan jednostavan, ali celovit paket, nadam se da ću od ishrane načiniti manje zastrašujuću temu. Istinsko zdravlje je svakom nadohvat ruke, ali je neophodno da se vidi celokupna slika.

Ovaj radikalno drugačiji pristup nije popularan jer ne donosi prihod. Pristup „80 10 10" ne podrazumeva upotrebu serijskih prozvoda, suplemenata, ili skupe, elitne „superhrane". „80 10 10" se koristi pristupom ishrani zasnovanim na jednostavnim namirnicama, što omogućava da ovaj program bude lako pristupačan svima.

Nadgledanje težine: apsolutna kratkovidost

Kada sam prešao na temu telesne težine, pomislio sam na to koliko me rastužuje kada vidim kako su ljudi opsednuti gubljenjem (ili dobijanjem) na težini, do te mere da naškode svom zdravlju ili vitalnosti. Kratkovido koncentrisani na sliku svog tela, oni isprobavaju svakakve eksperimente u ishrani, sa malo ili nimalo obzira prema mogućim posledicama.

Uprkos našem priželjkivanju – i reklamnim kampanjama sa druge strane – naš digestivni sistem je više od cevi za uživanje koja na kraju eliminiše kakvu god nesvarljivu brljotinu kojom je napunimo.

Naše telo zameni veliku većinu naših ćelija u razdoblju od sedam godina ili manje. Neke ćelije, kao one koje oivičavaju usta i digestivni trakt, zamenjuju se svakoga dana. U pravom smislu reči, hrana koju jedemo neprestano gradi „nas".

Imajući ovo u vidu, zar ne biste želeli da je svaki vaš zalogaj sastavljen od najkvalitetnijeg, presnog materijala (igra reči je nameravana ovde) koji će graditi ono „vas" koje postajete? Koja je svrha biti na dijeti koja ugrožava vaše zdravlje? Da li je vredno naštetiti svojim bubrezima, srcu ili jetri samo da bi se izgubilo ili dobilo na kilaži, posebno ako se isti cilj može postići bez takvih posledica?

Mladost prašta; možemo praktično jesti bilo kakvu bljuvotinu nekoliko decenija bez očiglednih štetnih efekata. Ali na kraju, prema statistikama, prakično svako od nas mora sebi priznati da je zabava završena. Jesti smeće da bi se izgledalo mršavo, jesti masti da bi se dobilo na kilaži, uzimati suplemente

koji daju „energiju" da bi se veštački stimulisali i oslobađati se jedne neudobnosti dok se besvesno stvara nova, jednostavno ne vodi do željenog cilja.

Paradoks je u ovome: izgubiti na težini, osećati se dobro, čak i rešiti se upornih bolesti, ne znači uvek da smo postali zdraviji. Korisnici heroina osećaju se dobro, baš kao i oni koji piju kafu. Isto je i sa onima koji veruju u superhranu i koriste je. Oni koji se zabavljaju jedući džank hranu, anoreksične manekenke i bodi-bilderi koji se bombarduju suplementima mogu izgledati dobro... ali da li ovi ljudi ishranjuju svoja tela na ćelijskom nivou? Da li oni jedu nerafinisanu hranu u onim količinama i onim proporcijama za koje je njihovo telo načinjeno da napreduje? Apsolutno ne.

Kakva je svrha skidati kile dok se pritom narušava zdravlje?

Gde se ishrana i zdravlje susreću

Bilo mi je teško da odlučim kako da predstavim ovu knjigu. Diskutovao sam sa nekoliko kolega da li je 80/10/10 program za regulisanje telesne težine, ili vodič za zdravu ishranu. Kao što ste možda pogodili, zapravo je pomalo i jedno i drugo.

Potrošio sam poslednjih nekoliko stranica objašnjavajući razlike između nepotpunog razmišljanja i pristupa celovitoj slici, sa jednom svrhom: da u vašem umu učvrstim očiglednu i neodvojivu vezu između željenog regulisanja telesne težine i zdravog života.

Ako u ovoj knjizi tražite uputstvo za gubljenje ili dobijanje na kilaži, budite sigurni da ste na pravom mestu. Ipak, nadam se da sam uspeo da vas ubedim da telo koje savršeno izgleda nije zaista jedino što želite. Ako preusmerite svoju koncentraciju na zdravlje, to će ubrzati i vaš put ka postizanju optimalne telesne težine. To obećavam... ali velika je verovatnoća da ćete se osećati tako dobro da će vaš izgled zauzeti drugo mesto – postaće sporedna stvar u poređenju sa vitalnim, glavnim događajem u koji se pretvorio vaš život. Jesti zdravo ne prestavlja lišavanje; narušavanje zdravlja – bukvalno se zdravlje uništava punim ustima – to je lišavanje. Ljudi kažu: „Sve koristitite umereno". Ja kažem da je hrana koja je dobra za nas dobra jedino u umerenim količinama, a da hranu koja je štetna za nas treba izbegavati bez obzira na količinu.

Celovita hrana je uvek hranljivija nego rafinisana hrana u koju spadaju i svi suplementi.

Neki kažu: „Bolesno je da se pokuša jesti suviše zdravo". Ja kažem da je bolesno namerno raditi bilo šta što je samouništavajuće. Verujem da je vreme da svi počnemo da volimo sebe mnogo više i da pokažemo tu ljubav tako što ćemo hraniti naša tela hranom koja i nas voli.

Moj cilj u pisanju ove knjige je da dam potpun izvor informacija za one koji žele da dosegnu nebo. Ja sam odlučan da od života uzmem najviše i to isto želim mojim voljenima, mojim klijentima i mojoj publici.

Na ovim stranicama, definišem zdravu ishranu i sažimam neke relevantne informacije o šećerima, proteinima i mastima, kao i njihovoj ulozi u našim telima. Opisujem ishranu 80/10/10, moj niskomasni, niskoproteinski režim ishrane, zasnovanu na celovitoj, svežoj, zreloj, presnoj, organskoj, biljnoj hrani. Podučavam o tome kako da se poboljša ishrana na postepen, lak način. Konačno, predstavljam bezbrojne ispovesti ljudi koji su preokrenuli svoj život prateći ovaj režim.

Umesto da napadam masti ili bilo koji drugi izbor hrane, moja namera je da predstavim ono za šta je dokazano da je najzdraviji izbor u polju hrane i ishrane. Ja sam ubeđen da ishrana 80/10/10 odgovara svim hranljivim potrebama ljudi, baš kao i da je to ishrana koja uliva nadu u našem savremenom svetu.

Poglavlje 1
Određivanje naše prave prirodne ishrane

Kako da neko odredi pravu hranu za bilo koje stvorenje? Zamislimo da ste dobili bebu životinju i nemate ideju šta je ili šta bi trebala da jede. Možda ste je dobili na poklon iz neke strane zemlje. Kako biste saznali čime da je hranite?

Odgovor je relativno lak. Sve što bi trebalo da uradite je da ponudite tom stvorenju različite vrste hrane u celovitom, prirodnom obliku. Stvorenje bi jelo onu hranu za koju je predviđeno. Verovatno bi ignorisalo svu drugu hranu, a čak je bi ni smatralo hranom. Ja sam ovu uspešno radio sa napuštenim životinjama koje sam spasao.

Ista tehnika bi bila uspešna sa ljudskim detetom. Stavite dete u sobu sa jagnjetom i bananom. Sedite pozadi i posmatrajte sa čim se igra, a šta jede. Možemo biti poprilično sigurni u ishod. Probajte opet sa masnom hranom nasuprot voću, nudeći izbor između (prirodnih, presnih, neposoljenih) orašastih plodova, semenki avokada ili maslina sa jedne strane i bilo kog svežeg, slatkog voća sa druge strane. Ponovo možemo sa sigurnošću pretpostaviti da će dete izabrati slatko voće.

Zar mi nismo mesojedi?

Naša anatomija, fiziologija, biohemija i fiziologija ukazuje da mi nismo mesojedi. Reći da mesojedi jedu ono što ubiju, odnosno meso, ne pokazuje tačnu sliku tih stvorenja. Životinje koje žive hraneći se drugim životinjama obično jedu presno meso, direktno iz leša, i to sa uživanjem. Mesojedi pojedu veći deo neke životinje, ne samo meso, jedući meso mišića kao i organe i ločući vrelu, svežu krv i ostale telesne tečnosti sa guštom. Njima prija da jedu želuce i njihov polusvaren sadržaj. Oni čak i slome, prepolove i jedu manje koščice i njihovu srž, kao i hrskavice (kolagen i tetive).

Psima je, na primer, potrebno mnogo više kalcijuma nego ljudima, jer životinjsko meso stvara krajnje kiselu sredinu. Kalcijum (bazni mineral) u krvi i kostima neutrališe kiselu sredinu nastalu od krajnjih produkata mesne hrane. Psima

Ljudi ne uživaju u proždiranju kostiju, hrskavica, iznutrica, sirove masti i mesa, kao ni u ostacima dlaka i štetočina.

je takođe potrebno više proteina nego ljudima.[12] Kada primetite energičnost sa kojom psi proždiru čitave životinje, možete biti uvereni da je ono šta je mesojedima potrebno u ishrani poprilično ukusno za njih.

Većina nas voli životinje kao drugarska stvorenja na Zemlji. Ne pođe nam voda na usta na ideju da golim rukama i zubima ubijemo nekog zeca, a odbojna nam je pomisao da ga pojedemo tek sveže ubijenog. Svakako da ne uživamo u žvakanju kostiju, hrskavica, iznutrica, komadina sveže masti i mesa, kao ni u dlakama i štetočinama koji se neizostavno tu nađu. Ne možemo ni da zamislimo da srčemo vrelu krv, da nam je njome umrljano celo lice, ruke i tela. Ovakvo ponašanje je strano našoj prirodi, zapravo nam je gnusno.

Prizori i mirisi klanica, pa čak i mesara su prizori i mirisi smrti. Za mnoge ljude su ta mesta neopisivo užasavajuća. Većina ljudi toliko osuđuje klanice, da nikome nije dozvoljeno da ih poseti. Čak je i onima koji tu rade nemoguće da se pomire sa uslovima u klanicama. U klanicama se češće menjaju radnici nego u bilo kojoj drugoj industriji. Jedenje mesa ne uklapa se u naš koncept dobrote ili saosećanja. Ne postoji human način da se ubije drugo biće.

Stavite dete u sobu sa jagnjetom i bananom. Obratite pažnju na to sa kim se dete igra, a šta jede.

Mi dajemo nekom drugom da ubija životinje za nas, a zgražavamo se nad stvarnim lešom ili mrtvim telom. Većina odraslih se slaže da kada bi sami morali da ubiju životinje da bi jeli, ne bi više nikada jeli meso. Mi maskiramo životinjsko meso jedući samo male odreske mišića i neke delove organa. Čak i tako, više volimo da kuvamo to meso i da ga kamufliramo začinima.

Mi maskiramo stvarnost mesa menjajući imena hrane od onoga šta stvarno jeste, u nešto prihvatljivije. Tako, ne jedemo kravu, svinju ili ovcu, nego ovčetinu, svinjetinu, govedinu, šunku, šniclu i teletinu. Ne pričamo o jedenju krvi ili limfe, ali pođe nam voda na usta na pomisao da jedemo „sočnu" šniclu. Još više izokrećemo stvarnost dajući životinjske karakteristike našoj prirodnoj hrani. Tako u Americi na primer kažu „koža" voća, jesti „meso" voća, izvaditi „meso" orašastog ploda, ili čak odrezati „obraze" ili „ramena" voća sa košticama kada ih prepolovimo na dva dela. Ove aluzije na životinje umanjuju užas jedenja pravog mesa, ali oni koji nisu izgubili osećajnost, još uvek su svesni stvarnosti.

Dokaz

Kada izvagamo dokaze, vidimo da postoji mnogo prepreka u našoj fiziologiji, anatomiji, estetskim načelima i psihologiji čak i da ozbiljno razmotrimo

12 Informacije o kalorinutrijentnim potrebama pasa možete pročitati na www.mercola.com/2005/feb/5/pets_grains.htm.

mogućnosti da smo načinjeni da jedemo meso. Dok dođete do kraja ovog poglavlja (koje je suštinski zasnovano na pisanjima T. K Fraja *(T.C.Fry)*), mislim da ćete se složiti da ljudska bića jednostavno nisu opremljena da budu mesojedi.

Poređenje ljudi i mesojeda

Sledi nepotpuna lista glavnih razlika između ljudi i mesojeda.

Hodanje	Mi imamo dve ruke i dve noge i hodamo uspravljeni. Svi mesojedi imaju četiri noge koje koriste prilikom kretanja.
Repovi	Mesojedi imaju repove.
Jezici	Jedino pravi mesojedi imaju hrapave jezike. Sva ostala stvorenja imaju glatke jezike.
Kandže	To što nemamo kandže veoma nam otežava kidanje kože ili tvrdog mesa. Umesto kandži, mi imamo daleko slabije, ravne nokte.
Položaj palca	Naš položaj palca – sa suprotne strane od prstiju – omogućava nam da sakupimo obrok od voća za samo nekoliko sekundi. Većina ljudi radi ovo bez napora. Sve što treba da uradimo je da ga uberemo. Kandže mesojedima omogućavaju da uhvate svoj plen takođe za samo nekoliko sekundi. Mi ne bismo mogli golim rukama uhvatiti i rastrgati kožu i tvrdo meso jelena ili medveda, baš kao što ni lav ne bi mogao da ubere mango ili banane.
Rađanja	Ljudi obično dobiju jedno dete po rođenju. Mesojedi tipično rađaju legla mladunčadi.
Oblik debelog creva	Naše izuvijano debelo crevo po obliku se dosta razlikuje od glatkog debelog creva mesojeda.
Dužina creva	Naš crevni trakt je otrpilike 12 puta duži od dužine našeg grudnog koša (otprilike 9 m). Ovo omogućava sporu apsorpciju šećera i ostalih hranljivih materija koje su nošene vodom u voću. Suprotno, digestivni trakt mesojeda je samo 3 puta duži od dužine njihovog grudnog koša. Ovo je neophodno da bi se izbeglo truljenje i raspadanje mesa unutar životinje. Mesojedi se oslanjaju na veoma kisele digestivne sokove koji omogućavaju brzo varenje i apsorpciju u njihovom veoma kratkom digestivnom traktu. Ipak, istruleli proteini i užegle masti se nađu u njihovom izmetu.

Mlečne žlezde	Višestruke dojke na stomaku mesojeda ne podudaraju se sa parom mlečnih žlezda na grudima ljudi.
Spavanje	Ljudi provedu aktivno budni otprilike dve trećine svakog dvadesetčetvoročasovnog ciklusa. Mesojedi tipično spavaju i odmaraju se između 18 i 20 sati na dan, a ponekad i više.
Tolerancija na mikrobe	Većina mesojeda može da svari mikrobe koji bi bili smrtonosni za ljude, kao što su oni koji izazivaju botulizam.
Znojenje	Ljudi se znoje kroz pore na čitavom telu. Mesojedi se znoje jedino kroz jezik.
Vid	Naše čulo vida odgovara punom spektru boja, što nam omogućava da sa daljine razlikujemo zrelo od nezrelog voća. Mesojedi tipično ne vide u punom spektru boja.
Veličina obroka	Voće odgovara našim hranljivim potrebama. Po obliku odgovara našim šakama. Nekoliko komada voća dovoljno je da se napravi obrok, bez ostatka. Mesojedi tipično pojedu čitavu životinju kada je ubiju.
Pijenje	Ako nam se pije voda, mi možemo da je usisamo sa našim usnama, ali ne možemo da je srčemo. Mesojedi izbace jezik kako bi mogli srkati vodu kada su žedni.
Placenta	Mi imamo diskoidalnu placentu, dok mesojedi imaju zonalnu placentu.
Vitamin C	U telima mesojeda stvara se vitamin C. Za nas, vitamin C je neophodan hranljivi sastojak koji moramo uneti kroz hranu.
Pokreti vilice	Naša mogućnost da meljemo hranu je tipična za biljojede. Mesojedi nemaju bočne pokrete u vilicama.
Zubna formula	Proučavaoci sisara koriste sistem „zubna formula“ da opišu raspored zuba u svakom kvadrantu vilica u ustima neke životinje. Ovo se odnosi na broj sekutića, očnjaka i kutnjaka u svakom od četiri kvadranta. Od centra ka napred, naša formula, kao i većine antropoida, je 2/1/5. Zubna formula mesojeda je 3/1/5 – 8.
Zubi	Kutnjaci mesojeda su šiljati i oštri. Naši su u osnovi ravni, za gnječenje hrane. Naši „očnjački“ zubi ne liče na prave očnjake, niti imamo usta puna očnjaka kao što to imaju pravi mesojedi. Ovo me podseća na jedan od omiljenih odgovora Abraham Linkolna: „Da brojite rep ovce kao nogu, koliko bi nogu imala ovca?“ Neizostavno, ljudi bi odgovorili „pet“. Na ovo bi Linkoln odgovorio: „Samo četiri. To što se rep broji kao noga, ne znači da jeste noga“.

Tolerancija na mast	Mi ne možemo dobro da podnesemo više od male količine masti. Mesojedima odgovara visokomasna ishrana.
PH vrednost pljuvačke i mokraće	Kod svih biljojeda (uključujući zdrave ljude) uglavnom se održava bazna pljuvačka i mokraća. Pljuvačka i mokraća mesojeda je, međutim, kisela.
PH vrednost hrane	Mesojedima odgovara ishrana hranom koja stvara kiselu sredinu, dok je takva ishrana smrtonosna za ljude, stvarajući teren za mnoga različita bolesna stanja. Sva naša prioritetna hrana stvara baznu sredinu.
PH vrednost stomačne kiseline	Ph vrednost hlorovodonične kiseline koju ljudi proizvode u svojim stomacima generalno varira od 3 do 4 ili više, ali može iznositi i niskih 2 (0 = najkiselije, 7 = neutralno, 14 = najbaznije). Stomačna kiselina mačaka i drugih mesojeda može biti u granici 1+ i obično joj je vrednost oko 2. Pošto je pH skala logaritamska, ovo znači da je stomačna kiselina mesojeda bar 10 puta jača od ljudske, a može biti i 100 ili čak 1 000 puta jača.
Urikaza	Kod pravih mesojeda luči se enzim urikaza da razgradi mokraćnu kiselinu u mesu. Kod nas se ne luči ovaj enzim, pa se ova jaka kiselina mora neutralisati našim baznim mineralima, pre svega kalcijumom. Ovo dovodi do stvaranja kalcijumovih kristala u mokraći koji su jedni od mnogobrojnih patogena koji se javljaju kao rezultat jedenja mesa, u ovom slučaju izazivajući ili doprinoseći gihtu, artritisu, reumatizmu i burzitisu.
Enzimi za varenje	Naši enzimi za varenje su izgrađeni tako da mogu da obezbede lako varenje voća. Kod nas se proizvodi ptijalin – takođe poznat kao pljuvačna amilaza – da započne varenje voća. Kod mesojeda se uopšte ne proizvodi ptijalin i kod njih je odnos enzima za varenje skroz drugačiji.
Metabolizam šećera	Glukoza i fruktoza u voću snabdevaju naše ćelije bez naprezanja pankreasa (osim ako jedemo visokomasnu hranu). Mesojedi ne podnose dobro šećere. Oni su skloni šećernoj bolesti ako su na ishrani u kojoj dominira voće.
Crevna flora	U crevima ljudi žive bakterijske kolonije (flora) koje se razlikuju od onih koje se mogu naći u mesojedima. One koje su slične, kao što su na primer laktobacilus i ešerihija koli, nalaze se u različitim odnosima u crevima biljojeda i mesojeda.

Veličina jetre	Mesojedi imaju veće jetre u poređenju sa veličinom svojih tela od ljudi.
Čistoća	Mi od svih stvorenja najviše obraćamo pažnju na čistoću naše hrane. Mesojedi su najmanje probirljivi i oni će jesti prljavštinu, bube, organske ostatke, kao i svašta drugo u svojoj hrani.
Prirodni apetiti	Nama pođe voda na usta na prizor i miris voća i povrća. Ovo je živa hrana, izvor našeg održanja. Međutim, miris životinja nam je obično odbojan. Mesojedima pođe voda na usta kada ugledaju plen i reaguju na miris životinja kao da su osetili hranu.

Dakle... koja hrana je za nas?

Iako su naši instinkti u ogromnoj meri iskvareni, još su uvek živi i u dobrom stanju kod većine ljudi i ponovo bi se probudili kada bismo bili proterani nazad u prirodu. Prema tome, ova potraga služi da utvrdimo šta bismo mi jeli u prirodi.

Hrana koju odaberemo instinktivno, hrana koja nam je pomogla da se razvijemo do naše veličanstvenosti, sadrži sve što nam je potrebno da napredujemo. U ovom delu knjige, ispitujemo različite vrste hrane koju mi ljudi danas jedemo.

Procenićemo da li je svaka vrsta hrane odgovarajuća hrana za nas na osnovu toga kako se ta hrana pojavljuje u prirodi bez korišćenja opreme za kuvanje, alatki i posuda. Upamtite, vaši instinkti će odbiti ili prihvatiti svaku hranu na osnovu njenih karakteristika – odnosno, toga da li ta hrana prija vašim čulima i nepcu – jedini kriterijum kojim smo se mi vodili pri odabiru hrane u ranijem dobu.

Polazimo od pretpostavke da nas je Priroda na početku ispravno poslužila. Smatramo da smo ranije bili uspešni i dostigli visok nivo i da nam ono šta nam je tada odgovaralo odgovara i sada, jer smo mi strukturno i fiziološki isti kao što smo bili veći deo našeg boravka u prirodi. Logično je da, u okviru našeg savremenog života, možemo da se snabdevemo prirodnom hranom.

Da li smo predviđeni da jedemo bilje?

Biljojedi ili vegetarijanci su oni koji se prirodno hrane zelenišem kao što je trava, korov, lišće, stabljike i grančice. Šira definicija „vegetarijanca" uključuje

svakog ko jede isključivo hranu biljnog porekla. Tipična vegetarijanska hrana može uključivati veći deo voća i zeleniša ali, u praksi pod vegetarijancem se podrazumeva svako ko jede bilo šta i sve osim mesa životinja.

Da li vas privlači potraga za travom, korovom i lišćem u prirodi? Da li spomenuta hrana privlači vaše oko, mami vaše čulo mirisa i uzbuđuje vaše čulo ukusa? Naravno da ne, iz jednostavnog razloga što ta hrana ne može da zadovolji vaše potrebe. Kod vas se ne luče celulaza ili drugi enzimi koji razgrađuju ove biljke, kao što je to slučaj kod biljojeda. Stoga vi iz ove hrane ne možete dobiti ono šta je vama najpotrebnije - dakle, proste šećere – koji jesu primarno gorivo vašeg tela. Umesto toga, prerada i problemi izazvani varenjem ove hrane izazivaju čist gubitak energije.

Šta bismo mi jeli u prirodi bez upotrebe vatre, posuda, alatki ili frižidera?

Ljudi konzumiraju zeleno lisnato povrće kao što je zelena salata, stabljike celera, spanać i slično, baš kao i tvrđe krstašice (cvekla, brokoli, karfiol, kupus, raštan, kelj i drugo). Kada se jede samo, kao što se nađe u prirodi, ovo tvrdo povrće je puno nerastvorljivih vlakana i zato teško za varenje. Iako možemo da zavolimo ovu hranu, zapravo nas ona vrlo malo privlači.

Svo povrće sadrži (donekle svarene) proteine, neke esencijalne masne kiseline, mineralne materije, vitamine i neke proste šećere. Međutim, ako dobijamo dovoljno ovih hranljivih materija iz naše prirodne hrane, onda nije potrebno da ih nadokonađujemo namirnicama koje obično ne jedemo presne sa uživanjem.

Dakle, odgovor je da – ljudi su biološki opremljeni da dobiju sve potrebne sastojke kroz ishranu koja se sastoji od širokog spektra raznolike biljne, „vegetarijske" hrane. Iako uključujemo povrće u našu ishranu, mi nismo u osnovi prirodno načinjeni da jedemo povrće. Raznolika hrana koju obično klasifikujemo kao takvu nije po ikakvoj osnovi naš primarni, idealni, prirodni izvor energije ili drugih hranljivih sastojaka. Očigledno, mi nismo travojedi.

Da li smo predviđeni da jedemo skrob?

Skrob može da se podeli u tri generalne kategorije: žitarice (semenke biljaka iz familje trava), korenje ili krtole i mahunarke.

Žitarice. Stvorenja koja prirodno jedu žitarice, dakle semenke trava, zovu se „žitojedi". Slično, termin „travojedi" odnosi se na vrste čija se primarna ishrana sastoji od trave. Mnoge ptice u prirodi žive od semenki trave ili korova. Među

hiljadama semenki trava koje postoje u prirodi, tu su pšenica, pirinač, raž i ječam – vrste koje su ljudi razvili kao rezultat svog ovladavanja prirodom tek nekih poslednjih 10.000 godina.

Naravno, u prirodi bismo mi svi odbili semenke trava kao hranu. Prvo, rastu u obliku koji mi ne možemo niti žvakati niti variti. Ptice koje se hrane žitaricama imaju organ „volja", kesicu u njihovim grlima ili jednjacima, gde žitarice koje ptice progutaju cele mogu da klijaju i tako postanu svarljive. Žitarice su nesvarljive presne, ali čak i kada se kuvaju, složeni ugljeni hidrati u njima zahtevaju mnogo napora za varenje da bi se razgradile.

Pune skroba, semenke biljaka iz familije trava, kao što su zrna pšenice, začepile bi naš digestivni trakt kada bismo pokušali da pojedemo količinu koja stane u jednu ili dve supene kašike (pod uslovom da smo uspeli da sakupimo toliko i imajući u vidu da bi tada imale ljusku na sebi, kao što se nalaze u prirodi). Dalje, pojesti punu supenu kašiku presnog brašna napravljenog od semenki bilo koje žitarice, izazvalo bi isti efekat začepljenja jer je ono veoma suvo.

Dakle, iako većina ljudske rase danas konzumira žitarice i skrob, možemo reći da one nisu prirodna ljudska hrana. Činjenica da nas žitarice (semenke trava) ne privlače, ne mame niti uzbuđuju u svom presnom, prirodnom stanju, trebalo bi da vam ukazuje da mi nismo bili žitojedi u prirodi pre nego što smo ovladali vatrom. Umesto da prija našem ukusu, ova hrana sa složenim šećerima, u svom prirodnom stanju, je pre mučenje.

Kada bi semenke trava (žitarice) konzumirali u njihovom prirodnom obliku, one bi nas začepile, a ne zadovoljile.

Skrobno korenje i krtole. Životinje koje kopaju da bi došle do korenja i krtola su anatomski prilagođene za ovaj posao jer imaju njuške; ljudi ih nemaju. Bez alata, ljudi su vrlo nespretni kopači. Dalje, ljudi nemaju motivaciju da kopaju, jer ispod zemlje nema hrane koja bi, u svom prirodnom stanju, prijala ukusu, a vrlo malo od te hrane naši organi za varenje mogu uopšte da podnesu. Određeno korenasto povrće, kao što su repa, rotkva, slatki krompir, jam, cvekla, šargarepa, paškanat i turovet, može da se jede presno, iako se u praksi danas vrlo retko ovo povrće jede presno.

Ljudi se uglavnom gade prljavštine i prilično su probirljivi i odbijaju da jedu bilo šta čak i malo zaprljano. Svinje i ostali kopači unesu mnogo prljavštine u svoja tela.

U prirodi, opremljeni jedino alatkama koje su ljudi napravili, a bez aparata za kuvanje, morali bismo da jedemo korenje presno ili da ga ne jedemo uopšte. U našem prirodnom staništu, sa obiljem naše prvoklasne hrane, možemo biti uvereni u to da bi korenju, do kojeg bi čovek uopšte mogao doći bez alata, pridali vrlo malo pažnje. Imajući u vidu sve ovo, možete izbrisati ljude sa spiska prirodnih kopača korenja.

Mahunarke. Samo nekoliko stvorenja, sem ptica i svinja, rado konzumira mahunarke, pošto su mahunarke u svom zrelom stanju nesvarljive i / ili toksične za većinu sisara. Za ljude, presne, zrele mahunarke ne samo da su neukusne, nego i poprilično toksične. Mi jednostavno nemamo sposobnost da ih konzumiramo u njihovom prirodnom stanju. Mnoga stvorenja jedu mlade mahunarke poprilično halapljivo. Golubi i ostale ptice zapravo pojedu čitavu biljku mahunarke, mnogo pre nego što počne i da cveta. Iako su mlade mahunarke jestive i netoksične, mora se ispitati njihov nutritivni sadržaj.
Mahunarke se propagiraju kao odličan izvor proteina i njihov sadržaj proteina je generalno poprilično visok. Međutim, visok procenat proteina nije obavezno dobra stvar, posebno za ljude, za koje je izgleda najbolja ishrana koja sadrži manje od 10% kalorija iz proteina. Kao što je slučaj i sa mesom, mlekom i jajima, proteini u mahunarkama sadrže dosta aminokiseline metionina, koja sadrži visok procenat kiselog minerala sumpora.
Nivo šećera u mahunarkama je takođe visok, što ih uz visok nivo proteina čini vrlo teškim za varenje. Ljudi uvek nakon konzumacije mahunarki imaju gasove, a to ukazuje da je proces varenja otežan. Nedostatak vitamina C, osnovnog hranljivog sastojka za ljude, takođe mahunarke čini lošim izborom hrane za ljude.

Što se tiče ukusa, hranljivosti, varenja i toksičnosti, mahunarke jednostavno nisu pogodan izbor za ljude.

Da bi u potpunosti svarile skrobnu hranu – žitarice, korenje, krtole i mahunarke – kod životinja mora da se izluči velika količina enzima za varenje skroba (amilaze). Žitojedi, kopači korenja i jedači mahunarki – kod svih njih se luči dovoljno amilaze za varenje velikih količina skroba. Ako posmatrate kravu koja žvaće seno, pljuvačna amilaza kaplje na pod. Nasuprot ovome, kod ljudi se luči pljuvačna amilaza (takođe zvana ptijalin) veoma ograničene snage i u relativno malim količinama, dovoljnim tek za razgradnju malih količina skroba koje bi se našle u voću ako nije u potpunosti zrelo. U telu se takođe luče i male količine pankreasne amilaze za, donekle ograničeno, varenje skroba u crevima.

Kada ljudi budu mogli slobodno da se zasite jedući skrobne žitarice, korenje, krtole i mahunarke, kao što su pšenica, krompir i sočivo u njihovom presnom stanju, a da ujedno uživaju u tom jelu kao u gurmanskoj poslastici – tek onda se vi i ja možemo složiti da smo mi skrobojedi.

Da li smo predviđeni da jedemo fermentisanu hranu?

U suštini, svi Amerikanci jedu fermentisane i na druge načine razgrađene supstance koji se nazivaju hranom. Većina je dobijena od mleka. Neke su dobijene iz žitarica (posebno alkohol), voća (vino i neke vrste sirćeta), mahunarki (posebno soja i paleta proizvoda truljenja soje) i raspadnuta mesa.

Šećeri fermentišu kada ih gljivice i bakterije razlažu. Fermentisani šećeri stvaraju alkohol, sirćetnu kiselinu (sirće) i mlečnu kiselinu, ali i metan i ugljen-dioksid.

Proteini trule kada se razgrađuju. Razgrađuju ih pre svega anaerobne bakterije, ali takođe i gljivice (kvasac) i aerobne bakterije, a kao rezultat proteini stvaraju produkte koji se nazivaju ptomaini (kadaverin, muskarin, neurin, ptomatropin, putrescin i drugi) indoli, leukomaini, skatoli, merkaptani, amonijak, metan, vodonik-sulfid, kao i druge otrovne supstance.

Masti užegnu i postaju odbojne kada oksidišu i počnu da se razlažu.

Čudno, mi bacamo fermentisano grožđe, a ipak pijemo krajnji proizvod njegove fermentacije (vino). Isto tako čudno, većina Amerikanaca raskalašno konzumira nešto što se nikada nije pojavilo u prirodi – patogeni proizvod truljenja, poznat kao sir. Sir se pravi tako što se uzima kazein iz mleka i izaziva njegovo truljenje uz pomoć bakterija koje dovode do stvaranja proizvoda koji je postao poslastica za mnoga nepca. Sir predstavlja sve istrulele produkte u jednom jedinom pakovanju: istrulele proteine, fermentisane šećere i užegle masti.

Sve što treba da uradite da biste saznali koliko su otrovne ove supstance, jeste da pogledate u dobar rečnik. Ipak, Amerikanci jedu milijarde i milijarde kilograma sira godišnje. Tvrditi da svi ovi otrovi koji idu u čovečiji sistem izazivaju ništa manje od bolesti i slabosti je netačno. Tumori i rak su najčešće ishod.

Imajući u vidu da ljudi ne bi mogli konzumirati ove vrste istrulelih produkata u prirodi, bez pribora i posuda, možemo sa sigurnošću da ih obeležimo kao neprirodne i svakako ne kao hranu koju bismo primarno koristili za život.

Da li smo predviđeni da sisamo životinje?

Sumnjam da su ljudi ikada direktno sisali krave, koze, kobile, kamile, ovce i druge životinje. I, naravno, sama ideja o tom činu nam je odbojna.

Praksa pijenja mleka životinja kao regularan deo ishrane odraslih, stara je svega nekoliko stotina godina. Pre pojave toplotnog motora, većini porodica nije bilo moguće da ore, seje i žanje dovoljno žitarica da bi hranili više od jedne ili dve krave. Davati mleko od krave deci umesto majčinog mleka je takođe relativno nova praksa koja datira tek od pre nekih dve stotine godina.

Neki arapski i afrički narodi koristili su mleko životinja hiljadama godina, ali u vrlo malim količinama. Istina, neki narodi, kao što su Masaji, žive suštinski od mleka i krvi, ali ovo nikako nije naša prirodna hrana. Osnovni razlog što je njihova ishrana takva, jeste da nemaju drugu lako pribavljivu hranu.

Nijedna druga životinja u prirodi ne pije mleko neke druge vrste; životinje instiktivno znaju da je mleko njihovih majki savršena hrana da im obezbedi brz rast, kao i preciznu mešavinu hranljivih sastojaka potrebnih za njihova tela. Kao što nismo stvoreni da pijemo mleko od svinje ili pacova ili žirafe, tako nismo stvoreni ni da pijemo mleko od krave... ili obrnuto.

Sir sadrži sve istrulele produkte u jednom jedinom pakovanju.

Piti mleko je štetno. Da se prestane sa korišćenjem mleka i mlečnih proizvoda, milioni ljudi bi ozdravili od bolesti i patologija u kratkom periodu.[13] U stvari, kada bi se prestalo sa samo ovom jednom praksom u ishrani, bolnice bi doslovno bile ispražnjene i lekarske čekaonice bi većinom bile napuštene.

Sigurno je da su ljudi prirodno predviđeni da sisaju - ali samo u svojim ranim godinama života i samo mleko svoje majke. Samim sebi bismo učinili ogromnu uslugu da zdravim razumom prestanemo sa konzumiranjem mleka nakon perioda dojenja, kao što radi svako drugo stvorenje na Zemlji koje pije mleko.

Da li smo predviđeni da jedemo orašaste plodove, semenke i druge visokomasne biljke?

Nema sumnje da su prvi ljudi u prirodi jeli nešto orašastih plodova i semenki, iako je sigurno da ih biljke stvaraju za svoju reprodukciju, ne za konzumaciju. Različite vrste semena, najpoznatije žitarice, korov, semenke voća i orašasti plodovi (svi orašasti plodovi su semenke), imaju zaštitni spoljašnji sloj koji po teksturi varira od vlaknastog do tvrdog i drvenastog. Naši zubi nisu oštri

13 Na veb sajtu www.pcrm.org/health/veginfo/dairy.html postoji obilje informacija o toksičnosti životinjskog mleka za ljude svih starosnih razdoblja.

poput žileta, niti naše vilice imaju ogromnu snagu koju veverice koriste da izbace orašaste plodove iz ljuski.

I semenke i orašasti plodovi obdareni su hranljivim sastojcima za započinjanje i održavanje određenog minimalnog rasta biljke. Kao što je slučaj sa svom hranom, najviše hranljive koristi dobijamo od orašastih plodova i semenki kada ih jedemo presne. Zagrejane masti i proteini su poprilično patogeni – čak i kancerogeni. Trebali bi jesti orašaste plodove presne ili ih uopšte ne jesti.

Međutim, većina ljudi u savremenom društvu nikada nije probala zaista presne orašaste plodove i semenke. Bogati vodom, zaista presni orašasti plodovi imaju teksturu više nalik na jabuku (u slučaju badema) ili putera od orašastih plodova (u slučaju oraha makadamija). Doslovno, svi komercijalni orašasti plodovi i semenke koji su nam dostupni dehidriraju se u rernama na „niskim" temperaturama, (možda na 160F / 71C) često i danima, da bi se izbeglo njihovo kvarenje i tako produžio njihov rok trajanja.

Zaista presni orašasti plodovi uopšte nemaju ukus kao „presni" orašasti plodovi koji se mogu kupiti u prodavnicama.

Nažalost, naša mogućnost da svarimo orašaste plodove i semenke – bez obzira da li su presni, dehidrirani, ili zagrejani – dosta je loša. Kako orašasti plodovi i semenke imaju nivo masti između 55 i 85%, najbolje ih je jesti retko i u veoma malim količinama. Čak i tada, njihova razgradnja na masne kiseline, aminokiseline i glukozu zahteva iscrpljujući proces koji traje satima. Masti mogu „čekati" u crevima i nekoliko sati dok žučna kesa ne izluči žuč potrebnu da ih emulguje (razgradi i pretvori u tečnost).

Nasuprot ovome, visokomasno voće, kao što su avokado, durian, akiji, hlebovac i masline, kada je zrelo, bogato je lako svarljivim mastima. Od ukupnih kalorija u ovom voću masti čine od 30% (durian), pa do 77% (avokado). Meso kokosa, takođe bogato mastima (nivo masti varira možda od 20 do 80%, u zavisnosti od zrelosti), lako je svarljivo kada je poput želea, ali skoro nemoguće za varenje kada je zrelo i tvrdo.

Zeleno lisnato i drugo povrće, kada se jede presno i sveže, sadrži male količine masnih kiselina koje se mogu lako iskoristiti. Međutim, neko povrće (pre svega krstašice) sadrži neke neželjene toksične sumporne sastojke. Iz voća i mladog povrća dobijamo najbolje provarene masti koje na adekvatan način zadovoljavaju naše potrebe za masnim kiselinama.

Biološki mi nismo vrsta koja je predodređena da jede masti, ali pukim slučajem jedemo baš masti. Iako nas poneki avokado ili šaka orašastih plodova i semenki poprilično zadovolji i upotpunjuje našu prirodnu ishranu, mi smo pre svega predodređeni da jedemo šećere.

Da li smo svaštojedi – odnosno, jedemo sve dosad navedeno?

Naravno, ljudi su svaštojedi u praksi, uz pomoć šporeta, sosova, začina, pojačivača ukusa. Ali, u prirodi mogli bismo da jedemo samo plodove koji dospevaju u određenom godišnjem dobu, a morali bismo da ih jedemo sirove u skladu sa tim koliko privlače naše čulo ukusa. Bez alata, tehnologije i skladištenja i pojačivača ukusa, u divljini bismo brzo izgubili svoje svaštojedske sklonosti... a sočno, sveže voće bi nas iz dana u dan sve više privlačilo.

Mi smo frugivori!

U prirodi, ljudi bi bili samo frugivori (voćojedi). Frugivori su stvorenja koja pre svega žive od voća, sa dodatkom mekanog zeleniša. (Ovo uključuje neslatko voće sa semenkama, koje se obično klasifikuje kao povrće: paradajz, krastavac, paprika, bamija, tikvice i druge bundeve i patlidžan). Kao i sve životinje, mi možemo da živimo (mada manje uspešno) od veoma raznolike hrane. Međutim, naša tela su načinjena da uspešno žive na ishrani u kojoj dominira voće.

Neki ljudi usvoje apsolutnu frutarijansku ishranu, što znači da pokušavaju da žive isključivo od voća, ali ja ne savetujem ovaj izbor. Tamnozeleno, lisnato povrće obezbeđuje minerale i druge hranljive sastojke neophodne za optimalnu ishranu i zdravlje.

Iz perspektive hranljivosti, voće je od sve hrane najpogodnije za zadovoljenje svih naših potreba (uključujući naravno našu želju za hranom koja je veličanstvena za dušu), baš kao što je meso najpogodnije za mesojede. Voće je bogato hranljivim sastojcima potrebnim za naša tela – u razmerama koje su nama potrebne. Istina, neko povrće i druga hrana može imati „više" nekog određenog sastojka ili klase hranljivih sastojaka, ali voće sadrži one vrste i količine hranljivih sastojaka koje su potrebne našim telima. Više ne znači i bolje.

Ljudi po prirodi imaju tendeciju ka slatkom ukusu, jer su predviđeni da jedu slatko voće. Na samom vrhu našeg jezika nalaze se receptori za slatki ukus. Većinu nas privlači presno, slatko voće, bez obzira šta nas naša kultura ili životne okolnosti navode da jedemo.

Kada je zrelo, voće lako pretvara svoje šećerne sastojke u glukozu i fruktozu, proste šećere koje mi možemo iskoristiti bez daljeg varenja. Enzimi u voću pretvaraju proteine u aminokiseline a masti u masne kiseline i glicerole. Dakle, kada jedemo voće, sve što treba da uradimo jeste da uživamo u njegovom ukusu.

Voće i mekano, zeleno lišće?

Možete primetiti da sam opisao frugivorsku ishranu kao ishranu koja se sastoji pre svega od voća, sa dodatkom mekanog, zelenog lišća. Šta je sa ostalim povrćem?

Ovo vas može šokirati, ali sve navodi na to da je naša digestivna fiziologija namenjena skoro isključivo za varenje mekanih vlakana koja su rastvorljiva u vodi i koja se nalaze u voću i mekanom lišću.

Istina je da su krstašice poput brokolija, karfiola, kelja, raštana, prokelja i kupusa bogate hranljivim sastojcima, uključujući i rastvorljiva vlakna. Međutim, ona takođe sadrže celulozu i druga tvrda vlakna koja su teška za varenje. Ovo povrće se najlakše vari kada se jede vrlo mlado i mekano. Da bi se maksimalno iskoristilo, ovo povrće se mora dobro sažvakati ili mehanički preraditi upotrebom blendera ili rendaljke.

Jedite povrće, ali ga pripremite tako da bude mekano poput lišća.

Da bismo potpuno iskoristili hranu, treba da je u potpunosti svarimo; svaki put kada jedemo hranu koju je teže svariti, mi kvarimo našu ishranu a tokom vremena i naše zdravlje. Istina je da smo mi u stanju da konzumiramo biljke koje sadrže celulozu i druga gruba, nerastvorljiva vlakna, ali takva hrana predstavlja veliko opterećenje za naš sistem organa za varenje i eliminaciju.

Kada je u pitanju zdravlje, cilj nam je da izvučemo najveću korist, a ujedno da minimalizujemo nepovoljne efekte ili ozbiljnu štetu. Ova ideja primenjena na polju ishrane znači da treba da konzumiramo „dovoljno" hranljivih sastojaka koji su nam potrebni, ali ne nužno i najveće količine koje možemo da dobijemo iz hrane. Nerastvorljiva vlakna u tvrđem povrću veoma su teška za varenje, u poređenju sa mekanim, rastvorljivim vlaknima u voću i mekanom, lisnatom povrću. Iz ovoga sledi da tvrdo povrće nije naša idealna hrana.

Naša čula potvrđuju

Zamislite na tren da upravo treba da pojedete neko ukusno voće – možda grožđe, breskvu, dinju, bananu, jabuku, šljivu, narandžu, mango, smokvu ili jagodu... vi odaberite koje. Zamislite kako držite to voće u ruci, divite se njegovoj lepoti. Približite ga nosu i pomirišite njegov sladak i karakterističan miris. U iskušenju ste da zagrizete voće u vašoj ruci, ali pre toga, zamišljajte ga još malo, radi većeg uživanja. U ovom trenutku, verovatno vam i voda kreće na usta. Za voće ne treba nikakva priprema; ono je gotov proizvod, spreman za konzumaciju baš onako kako ga je Priroda pripremila. Voće je privlačno

za ljudsko oko, prijatno čulu mirisa, a ima božanstven ukus u svom presnom, prirodnom, zrelom stanju.

Sada, probajte isto, ali ovog puta zamislite polje pšenice, ili krdo stoke, ili jato ptica u letu. Da li vam polazi voda na usta? Kada biste morali zamisliti sebe u potrazi za hranom u prirodi, čak i oni koji žestoko sumnjaju da su ljudi frugivori, morali bi da priznaju da bi i oni sami odabrali voće za hranu. Ovo ne znači da bi u sadašnjim okolnostima trebalo da jedemo jedino i isključivo voće, ali znači da bismo u prirodi od sve hrane koju imamo na izbor jeli uglavnom voće.

Najlakši način da uspete sa režimom 80/10/10, bilo da je u pitanju presna ili kuvana hrana, jeste da dopustite da voće dominira u vašoj ishrani. Da biste razvili najzdraviji i najrazumniji odnos sa hranom, ali i da biste se pridržavali režima ishrane koji će vam odgovarati do kraja vašeg života, jedite koliko god hoćete voća za doručak i ručak. Čak i vaš obrok od povrća treba početi voćem, koliko god želite, dok ne budete sigurni da nećete žudeti za nečim slatkim na kraju obroka.

Poglavlje 2
Direktno suočavanje sa brigama oko voća

Da li poznajete ikoga ko je dobio kandidu jer je jeo voće?
Da li poznajete ikoga ko je dobio šećernu bolest jer je jeo voće?
Da li poznajete ikoga ko je dobio rak jer je jeo voće?
Ako jedenje voća nije izazvalo ove bolesti,
Ima li razloga da poverujemo da bi ih izbegavanje voća ispravilo?

Uprkos činjenici da je voće smatrano zdravom hranom kroz čitavu istoriju, od skoro je osuđivanje voća postalo moda u mnogim krugovima. Bez izuzetka, kada ljudi čuju da se zalažem za ishranu u kojoj je voće izuzetno zastupljeno, odgovaraju dobro uvežbanom listom pitanja – pretpostavljenim "činjenicama" o mnogobrojnim opasnostima od konzumacije voća.

Ima li ikakve istine u izjavama o pretpostavljenom zlu u voću? Hajde da ispitamo neke od njih.

Voće i šećer u krvi

Pogrešno mišljenje da jedenje voća izaziva probleme sa visokim šećerom u krvi stoji u osnovi većine saveta da se treba kloniti voća, a posebno slatkog voća. Zagarantovano, visok šećer u krvi zaista vodi ka izbijanju kandide, hroničnom umoru, hiperi hipoglikemiji, šećernoj bolesti i mnogobrojnim drugim stanjima i bolestima, čak i raku. „Suviše mnogo" šećera jeste loše, ali je skoro nemoguće dobiti suviše mnogo šećera jedenjem svežeg voća. Jedenje voća ne izaziva probleme sa visokim šećerom u krvi... nije to tako jednostavno.

Znam da ovo što govorim zvuči protivno intuiciji. Ovo je isto kao reći ljudima da osteoporoza nema veze sa problemima sa kalcijumom (pogledajte „Opasnost od konzumiranja više od 10% proteina" na strani 110). U svakom slučaju, obe tvrdnje jesu tačne: konzumacija više kalcijuma ne može sama po sebi da učvrsti krte, osteporozom zahvaćene kosti... a šećer iz voća sam po sebi ne izaziva visok šećer u krvi. Ostanite uz mene, ako želite, dok objašnjavam pravi uzrok.

Skoro je nemoguće dobiti suviše mnogo šećera jedenjem celog, zrelog voća

Ishrana u kojoj dominira voće, uključujući izdašne količine svežeg slatkog voća, ne dovodi do visokog šećera u krvi... pod uslovom da se jede niskomasna ishrana. Kada sistem nije začepljen viškom masti, šećer, čak i iz voća sa visokim glikemijskim indeksom, lako ulazi u krvi i lako izlazi iz krvi. Nivoi šećera u krvi kod zdravih osoba ne menjaju se mnogo uprkos promenama u ishrani.

Glikemijski indeks i glikemijsko opterećenje

Prema glikemijskom indeksu, hrana bogata ugljenim hidratima se rangira prema tome koliko se brzo razlaže tokom varenja i koliko brzo šećeri iz ove hrane ulaze u krv. U suštini, glikemijski indeks pokazuje koliko se brzo ugljeni hidrati pretvaraju u šećer u krvi. Međutim, ono što on ne pokazuje je koliko se od tih ugljenih hidrata nalazi u porciji neke hrane. Oba podatka su neophodna da bi se razumelo kako neka hrana utiče na šećer u krvi.

Ovde se uvodi koncept „glikemijsko opterećenje". Zajedno sa glikemijskim indeksom, glikemijsko opterećenje je podatak koji tačnije od samog glikemijskog indeksa predviđa do kog nivoa neka hrana podiže glukozu u krvi. Razlog za ovo je taj što po definiciji glikemijski indeks meri kvalitet šećera, ali ne i kvantitet.

Glikemijsko opterećenje se meri tako što se pomnoži vrednost glikemijskog indeksa neke hrane sa količinom dostupnih ugljenih hidrata po porciji (grami ugljenih hidrata minus vlakna), a zatim se deli sa 100.[14] Prema ovome, voće, koje se uglavnom sastoji od vode, ima nisku vrednost glikemijskog opterećenja iako ima visoku vrednost glikemijskog indeksa. Na primer, glikemijski indeks banane je 52 (glukoza = 100). Ali pošto voda čini 75% težine banane, glikemijsko opterećenje banane je samo 12 (52 x 24 grama iz ugljenih hidrata, podeljeno sa 100 = 12; ako uzmemo za primer bananu srednje veličine od 118 grama). *Svo voće je u niskoj ili srednjoj kategoriji po meri glikemijskog opterećenja / glikemijskog indeksa (sa izuzetkom lubenice, čiji GI iznosi nešto više).*

Najbolje je jesti sveže voće, pošto i sušenje i dehidriranje koncentrišu voćni šećer do neprirodnih nivoa za koje telo nije predviđeno da ih podnese. Takođe je važno jesti celovito voće, ne ceđeno, jer vlakna u voću usporavaju apsorpciju šećera na prirodnu brzinu. U svakom slučaju i sa svom hranom, najbolje je jesti celovitu, svežu, zrelu, presnu i neprerađenu hranu.

Kao što ćete videti na sledećim stranicama, brzina kojom šećer ulazi u krv nije, u stvari, najvažniji faktor. Kada se voće jede celovito, sa čitavim vlaknima, u sklopu niskomasne ishrane, šećer iz voća zaista uđe u krvotok relativno brzo.

14 Ako želite da naučite više o razlici između glikemijskog indeksa i glikemijskog opterećenja, idite na veb sajt www.mendosa.com/gilists.htm. Autor ovog vebsajta, *David Mendosa*, je koautor „*What Makes My Blood Glucose Go Up...And Down?*" (Nju Jork: „*Marlowe & Co.*", august 2003.).

Međutim, taj šećer takođe izađe iz krvi isto tako brzo, što čini voće idealnom hranom, onom koja obezbeđuje savršeno gorivo za ljude.

Prema rečima Američke asocijacije dijabetičara: „Korišćenje dodate fruktoze kao zaslađivača nije preporučljivo; međutim, nema razloga da se savetuje da ljudi sa šećernom bolesti izbegavaju fruktozu koja se prirodno pojavljuje u voću, povrću i drugoj hrani".[15]

Glikemijski indeks / Glikemijsko opterećenje[16]

Poređenje uobičajno hrane (redosled prema vrednosti glikemijskog opterećenja)

Hrana	Glikemijski indeks (GI)			Glikemijsko opterećenje (GL)		
	Nizak	Srednji	Visok	Nisko	Srednje	Visoko
	1-55	56-69	70+	1-10	11-19	20+
Voće (120 grama)						
Jagode	40			1		
Lubenica	72			4		
Dinja	65			4		
Breskve	42			5		
Jabuke	38			6		
Ananas	59			7		
Grožđe	46			8		
Banane	52			12		
Skrobno povrće, žitarice i druga hrana sa složenim ugljenim hidratima (porcije variraju)						
Šargarepa	47			3		
Cvekla	64			5		
Mekinje	42			8		
Kokice	72			8		

15 *"Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications" Diabetes Care* 25:202– 212, 2002. Pristupljeno na http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/full/25/1/202.

Pored toga što jasno navodi dobrobiti od šećera u celovitom voću za dijabetičare, ovaj članak Američke asocijacije dijabetičara savetuje da dijabetičari tipa 2 konzumiraju "veoma velike" količine vlakana — u stvari, toliko, da smatraju da većini ljudi to ne bi godilo. Ishrana 80/10/10, koja se suštinski 100% sastoji od hrane koja je bogata vlaknima, savršeno se uklapa u ove preporuke. Citirano:

„Izgleda da je unos veoma velikih količina vlakana neophodan kod dijabetičara tipa 2 da bi se potpomogao metabolizam za glikemijsko regulisanje, hiperinsulinemiju i lipide (masti – prim. prev.) u plazmi. Nije jasno da li bi ukus i stomačno-crevni sporedni efekti vlakana u tolikim količinama bili prihvatljivi većini ljudi."

16 Informacije u ovoj tabeli su iz članka pod nazivom *„Glycemic Values of Common American Foods"* („Glikemijske vrednosti uobičajne američke hrane") koji je dostupan na www.mendosa.com/common_foods.htm. Ovaj članak je zasnovan na sledećoj publikaciji: *Foster- Powell, K.* et al., *"International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002."* („Internacionalne tablice vrednosti glikemijskog indeksa i glikemijskog opterećenja: 2002.") Američki žurnal kliničke ishrane 2002.; 76:5–56. Pristupljeno na www.ajcn.org/cgi/content/full/76/1/5.

Kukuruz šećerac	54	9
Hleb od celog zrna pšenice	71	9
Divlji pirinač	57	18
Špagete	42	20
Beli pirinač	64	23
Kus kus	65	23
Pečen krompir	85	26
Slatki krompir	61	27

Masti, a ne voće, izazivaju probleme sa visokim šećerom u krvi

Pokret presne hrane poznat je po upotrebi velikih količina orašastih plodova, semenki, avokada, maslina, lanenog i maslinovog ulja, kokosa i druge visoko masne hrane. Na visokomasnoj ishrani, bez obzira da li je kuvana ili presna hrana u pitanju, ljudi imaju manjke hranljivih sastojaka, malo energije, hormonske disbalanse, izraženu želju za jelom i promenljiva raspoloženja... sve je u neredu, pa tako i šećer u krvi.

Mehanizam koji dovodi do nekontrolisanog porasta šećera u krvi je zapravo vrlo lako razumeti. Počnimo sa veoma pojednostavljenim opisom o tome kako naša tela prerađuju šećer.

Tri etape prolaska šećera kroz telo

Da bi se iskoristio kao gorivo za naše ćelije, šećeri iz hrane koju jedemo putuju kroz tri etape kroz naša tela:

Etapa 1: Šećeri započinju svoj put u digestivnom traktu kada ih pojedemo.

Etapa 2: Kroz zid creva prolaze u krvotok.

Etapa 3: Glatko i lako napuštaju krvotok i ulaze u naše ćelije. Ovo se događa brzo, često u roku nekoliko minuta.

Kada jedemo visokomasnu hranu, šećer ostane zaglavljen u etapi 2, pa telo radi prekomerno, ponekad do tačke iscrpljenja i bolesti, ne bi li izbacilo šećer iz krvotoka.[17] U međuvremenu, šećer se nakupi u krvi, stvarajući neprekidan, povišen šećer u krvi koji pravi haos u telu u obliku kandide, slabosti, šećerne bolesti, itd.

17 Više o uticaju masti iz hrane na poremećaje metabolizma šećera u krvi možete pročitati na *„The Pritikin Program for Diet and Exercise"* (Nju Jork: *Grosset and Dunlap*, 1979.), autora *Nathan Pritikin* i *Patrick M. McGrady, Jr.*

Takođe preporučujem *„Health and Survival in the 21st Century"* autora *Ross Horne* (Sidnej, Australija: *Harper Collins*, 1997.), knjiga prirodne medicine koje više nema u prodaji. Sada je dostupna jedino na internetu, na www.soilandhealth.org/02/02 01hyglibcat/020122horne.2 1stcentury/020122toc.html. Poglavlje 6, strana 103 – za specifične informacije o mastima i šećernoj bolesti.

Uloga insulina

Šta se dešava u prisustvu masti koje dovode do toga da se šećer nakupi u krvotoku? Ono šta se dešava mora biti povezano sa pankreasom. Pod upravom mozga, pankreas je odgovoran za stvaranje hormona poznatog kao insulin. Jedna od uloga insulina je da otvara vrata, omogućavajući molekulima šećera u krvi da nađu insulinski receptor na zidu krvnog suda. Tada insulin može da prenese molekule šećera kroz membranu krvnog suda do međućelijske tečnosti (tečnost između ćelija) i nastavi da sprovodi šećer kroz još jednu prepreku – zid ćelije – i u samu ćeliju.

U telu masti obezbeđuju mnoge potrebne izolacione funkcije, uključujući pretvaranje toplote tela, apsorbovanje šoka, sprečavanje gubljenja previše vode kroz kožu i zaštitu nervnih vlakana. Međutim, višak masti iz hrane u krvotoku stvara neke negativne izolacione efekte. Kada jedemo suviše mnogo masne hrane, tanak sloj masti oblaže zidove krvnih sudova, mesta insulinskih receptora na ćelijama, molekule šećera, pa i sam insulin. Ovim mastima može trebati čitav dan ili duže da se „sklone" iz krvi, a sve to vreme one sprečavaju normalne metaboličke aktivnosti i sprečavaju da ove različite strukture međusobno komuniciraju.

Ovako, suviše masti u krvi sprečava izlazak šećera iz krvotoka. Ovo dovodi do ukupnog porasta šećera u krvi, jer šećeri nastavljaju sa svojim putovanjem od digestivnog trakta (etapa 1) u krv (etapa 2), ali ne mogu da napuste krv kako bi prešli u ćelije (etapa 3), koje čekaju svoje gorivo.

Visokomasna, niskošećerna ishrana podiže nivoe insulina[18]

Čitav teorijski okvir niskošećernih ishrana, kao što su Atkinsova dijeta i „*The Zone*", bazira se na mišljenju da je insulin uzrok svog zla. Iz ugla promotera ovakvih vrsta ishrane, treba da se snizi unos šećera kako bi se ograničilo stvaranje insulina. Ono šta su oni prevideli jeste da hrana bogata proteinima i mastima takođe može dovesti do stvaranja znatne količine insulina. Na primer:

- Četvrtina funte (114g) govedine dovodi do rasta nivoa insulina kod dijabetičara koliko i četvrtina funte (114g) čistog šećera. („*Diabetes Care*" („Briga o šećernoj bolesti ") 7 (1984):465)
- Sir i govedina podižu nivoe insulina više nego „strašna" hrana bogata šećerima kao što je pasta. („*American Journal of Clinical Nutrition*" („Američki žurnal kliničke ishrane") 50 (1997):1264)
- Samo jedan goveđi burger ili tri kriške čedar sira podižu nivoe insulina više nego skoro dve šolje kuvane paste. („*American Journal of Clinical Nutrition*" („Američki žurnal kliničke ishrane") 50 (1997):1264)

18 Informacije u ovoj tablici su iz „*Atkins Facts*" autora *Michael Greger*. (Pogledajte referencu 11.)

Zapravo, tema članka iz „*American Journal of Clinical Nutrition*" („Američki žurnal kliničke ishrane"), vezanog za gorenavedene izjave, ukazuje da meso, u odnosu na to koliko šećera ispušta u krv, kako izgleda, stvara najviše insulina od sve testirane hrane.

U istraživanju sprovedenom na univerzitetu „*Tufts*", na primer, koje je predstavljeno 2003. na skupu Američke asocijacije srca, upoređivane su četiri popularne ishrane godinu dana. Od ove četiri ishrane („*Weight Watchers*", „*The Zone Diet*", „*The Atkins Diet*" i „*The Ornish Diet*"), vegetarijanska ishrana *dr Orniša* (koja se skoro sva sastoji od ugljenih hidrata) bila je jedina koja je značajno umanjila insulin (27%), iako su za umanjivanje insulina navodno osmišljene „*The Zone Diet*" i „*The Atkins Diet*" (u kojima su ugljeni hidrati vrlo malo zastupljeni).[19]

Visokomasna ishrana, bilo kuvana ili presna, doprinosi ne periferno, nego direktno i uzročno svim problemima koji se pogrešno nazivaju „poremećaji metabolizma šećera u krvi". Iz ove nove perspektive, mogli bismo tačnije da klasifikujemo ove bolesti kao „poremećaj metabolizma masti".

Ali šta je sa tim analizama žive krvi?

Istina je. Eksperti za presnu hranu drže predavanja, pišu knjige i putuju sa ubedljivim pričama, slikovitim prezentcijama i video snimcima koji podržavaju njihove stavove protiv voća. Kako iko može poreći? Upravo pred našim očima, pokazuju nam slike sa svojih mračnih mikroskopa. Možemo i sami da vidimo nakazne, mutne, krvne ćelije inficirane gljivicama i kvascem pravih pacijenata koji su bili pogrešno posavetovani da budu na ishrani bogatoj voćem!

Njihovi „naučni" podaci naizgled ukazuju na zaključke: voće je očigledno krivac za problem sa visokim šećerom u krvi kod ljudi koji su na presnoj ishrani. Međutim, hajde da se na minut vratimo jedan korak unazad: pogledajte visokomasne recepte u knjigama, mejlovima i na veb sajtovima onih koji vam tako brzopleto kažu da izbegavate voće. Primetite hranu punu masti koju oni služe gostima u svojim institutima, odmarališta i podmlađivačkim centrima. Obratite pažnju na bogate, ukusne zalogaje koje služe na demonstracijama hrane i festivalskim štandovima.

I u orašastim plodovima i u avokadu masti čine 75% ukupnih kalorija. Ulja su 100% mast. Samo malo ove hrane dovoljno je da daleko prekoračimo granicu što se tiče nivoa masti u krvi. I oni koji jedu sirovu hranu, kao što ću pokazati, ne jedu „veoma malo" ove hrane.

19 *Dansinger, Michael L.*, et al. „*One Year Effectiveness of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets in Decreasing Body Weight and Heart Disease Risk*" Univerzitet „*Tufts*", Medicinski centar „*New England*", Boston, Masačusets.

Da li sada vidite presnu ishranu i vašu netrpeljivost prema voću u novom svetlu?

Nisu jedino bitne pravilne kombinacije

Nažalost, voditi računa o tome da se izbegne kombinacija šećera i masti u istom obroku nije dovoljno da bi se ublažili problemi sa visokim šećerom u krvi. Ishrana bogata mastima dovodi do povišenog šećera u krvi kad god se jedu voće i drugi slatkiši, bez obzira na kombinacije. Evo i zašto.

Šećeri zahtevaju malo vremena u želucu. Odmah kada se stavi obično, slatko voće u usta, nešto od šećera apsorbuje se u krvotok već ispod jezika. Kada se voće jede samo ili u jednostavnim, dobro odabranim kombinacijama, na prazan stomak, to voće bude svega nekoliko minuta u želucu pre nego što pređe u tanko crevo, gde se šećer može brzo apsorbovati. Većina šećera iz voća prelazi iz tankog creva u krvotok, a zatim u ćelije gde je i potreban, a ovo se dešava u roku od nekoliko minuta od kako je voće konzumirano.

Masti, međutim, zahtevaju mnogo duži period, često od dvanaest do dvadeset četiri časa ili više, pre nego što dospeju do svog odredišta – ćelije. U želucu, masti prolaze kroz proces varenja koji obično traje nekoliko sati. Kada konačno pređu u tanko crevo, apsorbuju se u limfni sistem, gde obično provedu dvanaest sati ili više pre nego što pređu u krvotok. A što je još važnije, masti ostaju u krvotoku mnogo duže nego šećeri.

Zato, na visokomasnoj ishrani, u krvotoku se uvek nalaze suvišne količine masti, a još više pristiže u krvotok sa skoro svakim obrokom. Suštinski, čak i kada jedete voćni obrok i čekate satima pre nego što jedete neke masti, postoji verovatnoća da se šećeri iz tog voćnog obroka pomešaju u krvotoku sa mastima koje ste jeli dan ranije.

Ovo je osnovni razlog zbog kojeg osobe na sirovoj hrani imaju poteškoća sa varenjem, hronični umor, nemogućnost koncentracije i probleme sa šećerom u krvi kad god jedu voće. Kada se vaša ishrana sastoji prevashodno od namaza od orašastih plodova, sireva od semenki i lanenih krekera, nije ni čudo da vam se savetuje da ne jedete voće. Bilo da jedemo ili ne jedemo voće istovremeno sa ogromnim količinama masti, mi činimo sebe podložnim zdravstvenim problema i nemogućnosti da ostanemo na presnoj ishrani.

Šećeri + masti = visok šećer u krvi

I suviše i premalo šećera u krvi je opasno po život i oba stanja su opasna po ljudsko zdravlje. Nažalost, eksperti koji imaju fobiju od voća, fokusiraju se na

pogrešnu stranu jednačine i toliko odvraćaju osobe na sirovoj hrani da ne jedu voće, da one ni ne primete da jedu više masti nego ljudi koji su na standardnoj američkoj ishrani. U poglavlju 8, navodim koliko okvirno više.

Voće i sindrom hroničnog umora

„Kako može biti da je konzumacija voća povezana sa sindromom hroničnog umora?", pitao sam se godinama ranije, nakon što mi je milionita osoba rekla da je upravo to čula. Nakon svega, voće se smatra „hranom za energiju", zar ne? Malo dublje sam istražio fiziologiju hroničnog umora i bio zaintrigiran onim šta sam saznao.

Kada je rad pankreasa usporen, kao što se dešava kada je pankreas izmoren ili iscrpljen, nadbubrežne žlezde rade kao rezervni mehanizam. One proizvode hormon epinefrin (adrenalin), koji stimuliše pankreas na rad i efektivno podiže proizvodnju insulina.

Kao što sam opisao u prethodnom poglavlju, abnormalno visoki nivoi masti nalaze se u krvi po nekoliko sati svaki put kada jedemo visokomasni obrok. Kako nivo masti u krvi raste, „normalan" nivo rada pankreasa je prosto nedovoljan da očisti šećere iz krvotoka. Tokom vremena, ako jedemo visokomasnu hranu dovoljno dug period, dolazi do toga da pankreas ne može da postigne da proizvede dovoljno insulina da održi zdrave nivoe šećera u krvi. Umesto tipičnih, blagih porasta i padova nivoa šećera u krvi, počinjemo da imamo sve više skokove i sve dublje padove nivoa šećera. Nivoi šećera u krvi postaju nestabilni zbog preterane konzumacije masti u ishrani.

Ovo kod većine ljudi dovodi do situacije da bukvalno svaki put kada jedu nadbubrežne žlezde moraju da se aktiviraju da bi potpomogle rad pankreasa, a ovo predstavlja neprekidno i prekomerno iscrpljivanje i pankreasa i nadbubrežnih žlezda. Ova veza između adrenalina i pankreasa predviđena je za reakciju „bori se ili beži", i odgovara reakciji u situacijama koje potencijalno ugrožavaju život. Ova reakcija bi se retko aktivirala kada bismo živeli u prirodnim uslovima. Na primer, ovakva reakcija tela desila bi se u trenutku kada bi možda slučajno stigli do vrha brda u isto vreme kada i medvedica sa mladunčićima stiže na taj isti vrh, ali sa suprotne strane.

Međutim, u današnjem svetu, u odnosu na prošlost, mi doživljavamo više situacija u kojima se aktiviraju nadbubrežne žlezde. Izgleda da se ove situacije dešavaju svakog sata, umesto svake nedelje. Skoro svaki put kada vozimo kola u gradu, doživimo bar jednu situaciju u kojoj se donekle aktiviraju nadbubrežne žlezde.

Mi smo društvo adrenalinskih zavisnika

Naše društvo je u prilično meri postaloi društvo adrenalinskih zavisnika. Zavisni smo od stimulacije i neprestano se oslanjamo na naš sledeći „fiks". Od šoka od jutarnjeg alarma na satu i jutarnje kafe, preko novinskih naslova i ekstremnog ponašanja u dnevnim televizijskim emisijama, filmovima, gledanja utakmica i televizijskih „realiti" emisija koje su napravljene tako da izazivaju jaka osećanja, restoranskih obroka koji su promovisani više po tome koliko uzbuđenja izazivaju, nego po tome koliko hranljivosti pružaju, i tako kroz čitav dan sve do vesti u dvadeset i tri časa koje su ispunjene pričama o smrtnim slučajevima i razaranju - konstantno tražimo još adrenalina. Ako se ukaže neka pauza u celodnevnim aktivnostima, mi smo pospani, što je siguran znak iscrpljenosti. Bukvalno živimo u stanju neprekidne adrenalinske slabosti.

Ovaj prekomerni zahtev za adrenalinom, zajedno sa visokim nivoom stresa našeg američkog života, dovodi do tako prekomerne upotrebe nadbubrežnih žlezda da one tokom vremena počnu da otkazuju.

Simptomi ozbiljne istrošenosti nadbubrežnih žlezda kolektivno se nazivaju „sindrom hroničnog umora" u SAD, a ME (mišićni encefalomielitis) u Evropi. Naravno, mnogi znaci i simptomi vode ka hroničnom umoru; retko da hronični umor dođe neočekivano. Nedostatak motivacije, slabost, oslanjanje na stimulanse, prekomerna potreba za spavanjem i napadi mononukleoze – sve su ovo pokazatelji različitog stepena adrenalinske istrošenosti.

Povišen šećer kod dece

Adrenalinska reakcija takođe igra značajnu ulogu u onome što se obično dešava kod dece na rođendanskim zabavama. Deca jedu pozamašne porcije ekstremno zašećerene hrane i ubrzo nakon toga divlje trče okolo, bukvalno su van kontrole, a skoro i van pameti. Šta se dešava i zašto se ovo ne dešava odraslima?

Odgovor je poprilično jednostavan. Deca ne piju kafu, ne puše cigarete, ne koriste budilnike i ne gledaju večernje vesti u dvadeset i tri časa. Za njih je život interesantan, ispunjen i nikada dosadan. Vitalnija su od većine odraslih, što znači da njihove nadbubrežne žlezde još uvek dobro rade. Ona su, međutim, na istoj visokomasnoj ishrani kao odrasli.

Tako, kada deca jedu velike količine šećera na rođendanima, Noći veštica i u drugim prilikama, u njima započinje veoma snažna verzija lančane reakcije koju sam opisao u ovom poglavlju. Masti koje su im ostale u krvotoku od obroka od prethodnog dana blokiraju rad insulina baš kao kod odraslih.

Tada njihove mlade i još uvek neiscrpljene nadbubrežne žlezde „udare" svom žestinom, otpuštajući pozamašne količine epinefrina. Ono što se sledećeg trenutka može videti, jesu deca kako neobuzdano trče.

Kod odraslih ne dolazi do ovakve reakcije, jednostavno zato što oni više nisu toliko vitalni. Njihove nadbubrežne žlezde su toliko oslabljene da im je potrebna prava i ozbiljna uzbuna da bi se uopšte pokrenule na rad. Ne krivite decu što trče neobuzdano. Ne treba kriviti ni epinefrin, ni šećer.

Deca na niskomasnoj ishrani ne pokazuju isti gubitak kontrole kada im se dozvoli da jedu velike količine šećera. Mast je, više nego šećer, krivac za njihovu hiperaktivnost. Na isti način, mast je – ne šećer – odgovorna danas za sve veću pojavu sindroma hroničnog umora (ili kako se gde već naziva), kako u SAD, tako i u svetu.

Voće i kandida

Oko problema sa kandidom ima više netačnih informacija nego možda oko bilo čega drugog u oblasti brige o zdravlju. Ovde je potrebno malo razmrsiti priču da bi se dobila prava predstava o kandidi, pošto postoji toliko toga šta treba razjasniti.

Kandida je jedan oblik gljivice, jedan organizam koji se prirodno nalazi u ljudskoj krvi. Tu i treba da bude. Ovaj mikrob se hrani šećerom. Kako se u krvi uvek nalazi šećer (kada dijabetičari proveravaju svoje nivoe šećera, oni zapravo prate količinu šećera u krvi), uvek ima hrane za mikroorganizam kandidu.

Kandida jede suvišan šećer u krvi

Veličina ili „populacija" kolonije kandide u krvi je direktno određena količinom hrane koja je kandidi dostupna. Ako su nivoi šećera u krvi u normali, onda je i veličina kolonije kandide koja živi u krvi u normali. Kada šećer koji jedemo napušta krv i prelazi u ćelije tela koje ga troše, bilo koji višak kandide brzo izumire, kako i treba.

Međutim, kada je nivo šećera u krvi u porastu, organizmi kandide se brzo umnožavaju (cvetaju) jer konzumiraju suvišan šećer. Kada pojedu sav suvišan šećer i nivo šećera u krvi se vrati u normalu, u normalu se vrati i broj organizama kandide. Ovaj pad i porast nivoa šećera i kandide dešava se kao normalan deo ljudske fiziologije i ne izaziva nikakve zdravstvene probleme ili neprijatne simptome.

Ako je nivo masti hronično povišen kao rezultat visokomasne ishrane, šećer ostaje u krvotoku i hrani velike kolonije kandide umesto da hrani 18 triliona ćelija tela. Lišene svog goriva, ćelije tela ne mogu više da metabolišu energiju. Postajete umorni i nemate energije.

Važno je shvatiti implikacije porasta šećera u krvi. Ako telo nije u stanju da vrati nivo šećera u krvi u normalu, stvara se opasna situacija. Jedini mehanizam koji preostaje da vrati nivo šećera u krvi u normalu jeste kandida.

Mikroorganizam kandida u krvi je zapravo mikroorganizam koji vam spasava život, mikroorganizam kojeg ne bi trebalo da se rešite. Kandida funkcioniše kao pomoćni sistem – sigurnosni ventil koji pomaže da snizi nivo šećera u krvi nazad do normale u slučaju kada pankreas i nadbubrežne žlezde nisu u stanju da to učine.

Kako izazivamo kanididu

Kao što sam opisao, većina ljudi stvara uslove koji neprestano izazivaju slabljenje pankreasa i nadbubrežnih žlezda, tokom dana i usled svakog obroka. Dakle, nije iznenađujuće da ljudi imaju probleme sa kandidom ukoliko ne promene svoje životne navike. Napadi kandide su alarm za buđenje – upozorenje da se vaš sistem velikom brzinom približava šećernoj bolesti i da bi za vas bilo dobro da drastično smanjite konzumaciju masti ili da se suočite sa kobnim zdravstvenim posledicama.

Kandida je mikrob koji spašava život, ne bi trebalo da se rešite ovog mikroba.

I ovde, standardni savet zdravstvenih radnika, bilo da je u pitanju tradicionalan ili alternativan pristup, izrazito je netačan. Sagledavajući samo simptome, a ne uzrok koji leži u konzumaciji masti, savetuju da se izbegavaju svi šećeri, uključujući i voće. Međutim, konzumacija voća nija izazvala probleme sa kandidom, pa tako ni izbegavanje voća ne deluje na pravi uzrok.

Istina, kad jednom upadnete u probleme sa kandidom tako što konzumirate suviše mnogo masti, jedenje slatkog voća može pogoršati vaš problem. Međutim, eliminacija voća neće rešiti uzrok vašeg problema, već samo simptome. Kada se u krvi nalazi suviše masti, čak i mala količina šećera iz bilo kog izvora može dovesti do abnormalno visokih nivoa šećera u krvi. Šta više, onda kada i uspete da svesnim pokušajima umanjite nivo šećera u krvi, umorni ste. Pokušaj da se eliminiše kandida kontrolom problema šećera u krvi osuđen je na propast, a ovo je razlog zašto se hiljade ljudi bore protiv kandide godinama, ali bez trajnog uspeha.

Pošto se svi šećeri, masti i proteini koje jedemo konvertuju u proste šećere (glukozu) da bi se iskoristili kao gorivo u ćelijama, izlaz iz pomenutog začaranog kruga nije da se jede manje šećera, nego da se jede manje masti. Kada nivoi masti opadnu, šećer počinje da se ponovo troši i tada nivo kandide opada jer gljivice više nemaju višak šećera za jelo.

Mikrob kanidide je izuzetno kratkovečan. Kada bi se ljudi koji pate od viška kandide jednostavno prebacili na niskomasnu ishranu, većina njih bi uvidela da im se problemi sa kandidom u potpunosti povlače u roku od samo nekoliko dana. Naravno, još uvek bi mogli imati probleme sa oslabljenim pankreasom i nadbubrežnim žlezdama koje treba rešiti. Do zdravlja se dolazi jedino zdravim načinom života.

Voće i šećerna bolest

Kao što sam spomenuo u uvodu ove knjige, „Američki centar za kontrolu bolesti" (CDC) predviđa da će se broj obolelih od šećerne bolesti više nego udvostručiti do 2050. Evo još jednog skorašnjeg statističkog podatka, možda najšokantnijeg od svih: samo od 1990. do 1998. broj obolelih od šećerne bolesti, osoba između 30 i 39 godina, porastao je za 70%![20] Ranije je objašnjeno kako su moguće ove šokirajuće brojke i kako nedovoljna konzumacija voća doprinosi tim brojkama, a sada bih u najkraćim mogućim crtama opisao ovu bolest koju nazivaju šećerna bolest, odnosno dijabetes.

Pet posto ljudi dijagnostikovanih sa šećernom bolesti, označeni su kao „tip 1", (ranije „juvenilni") dijabetičari. Od rođenja, pankreas ovih osoba ne može da proizvodi dovoljne količine insulina za metabolizam glukoze. Iako je glukoza prisutna, ostaje zaglavljena u krvotoku. Ćelije ne primaju gorivo iz šećera koje im je potrebno za njihove neophodne funkcije, jer glukozi je potreban insulin da bi ušla u ćelije. Zbog ovoga, prvi među simptomima šećerne bolesti jeste slabost. Možda ste primetili da se većina dijabetičara žali da je izuzetno umorna većinu vremena.

Kod većine dijabetičara tipa 2 proizvodi se dosta insulina. Masti u ishrani onemogućavaju njegovu funkciju.

Ostalih 95% dijabetičara klasifikovani su kao „tip 2" (ranije „odrasli") dijabetičari. U ogromnoj većini ovih slučajeva, pankreas proizvodi dovoljne, pa i prekomerne količine insulina, ali glukoza i dalje ne može da uđe u ćelije. Ovo je u velikoj meri posledica visokomasne američke ishrane, koja sprečava rad kako prirodnog, tako i ubrizganog insulina.

20 *„Major Increase in Diabetes Among Adults Occurred Nationwide Between 1990 and 1998"* novinsko izdanje od 23. avgusta 2000. Iz Centara za kontrolu i preventive bolesti. Pristupljeno na www.cdc.gov/ diabetes/news/ docs/000823.htm.

Dijabetičari oba tipa podnose čitav niz simptoma koji ih vremenom sve više slabe: od čestog mokrenja do neugasive žeđi, prekomerne gladi, iznenadnog gubitka težine, slabosti i umora, smanjene koncentracije i koordinacije, zamagljenog vida, razdražljivosti, učestalih infekcija, pa do utrnulosti u ekstremitetima i sporog zarastanja posekotina i modrica.

Nažalost, štete koje izaziva šećerna bolest nisu nikako kraj tog klizavog puta ka potpunom narušavanju zdravlja. Dijabetičari se takođe suočavaju sa većim rizikom od srčanih oboljenja, infarkta, povišenog pritiska, bolesti bubrega, gangrene, amputacije udova i slepila, između ostalog.

Sav rad ćelija zahteva da nakon aktivnosti usledi oporavak, odnosno neaktivnost. Prekomerno treniranje (ili suviše malo oporavka) neke grupe mišića dovešće do degeneracije, a ne do razvijanja. Isto važi i za svaki organ. Pankreas ne može da nastavi sa prekomernim radom a da ne pokaže znake parcijalnog, ili tokom vremena, potpunog otkazivanja.

Veza između masti i šećerne bolesti

Kada je poznat sav horor ovog puta ka uništenju, očekivali bismo da ljudi masovno traže rešenje epidemije šećerne bolesti koja je u porastu. Umesto toga, igleda da smo rešeni da zapečatimo sudbinu koju je „Centar za kontrolu bolesti" tako zloslutno predvideo. Kako da osiguramo ishod koji oni predviđaju? Jednostavno treba da nastavimo da radimo isto što smo radili poslednjih šezdeset godina: da jedemo hranu koja se prevashodno sastoji od masti.

U ovom poglavlju, pokušao sam da predstavim jasnu i previše pojednostavljenu sliku prirodnog toka događaja koji nastupa kada jedemo nedovoljno prostih šećera. Šećerna bolest je ništa drugo do prirodnog početka puta sa malo šećera i mnogo masti, puta koji vodi ka uništenju zdravlja. Iako ne iskuse svi dijabetičari hronični umor i kandidijazu, ova stanja su manifestacija istog uzroka – mnogo masti u krvi.

Ova veza između masti i šećerne bolesti nije nešto što sam ja izmislio i nije nepoznata u konvencionalnim medicinskim krugovima. Međutim, ova jednostavna istina za stanje šećerne bolesti nagoveštava suviše lako i prirodno lečenje, pa medicinsko-farmaceutska kooprporacija ne želi da ima ikakve veze sa ovim objašnjenjem.

Veza je i dokumentovana još u 1920-ima:
1927. *Dr E. P. Džoslin (Joslin)* sa poznatog *„Joslin Diabetic Center"* („Džoslin centar za šećernu bolest") u Bostonu, sumnjao je da visokomasna, visokoholesterolska ishrana možda doprinosi razvoju šećerne bolesti.[21]

21 *Joslin, EP. „Atherosclerosis and Diabetes". Ann Clin Med* 1927.; 5:1061.

1936. *Dr I. M. Rabinovič (Rabinowitch)* iz Kanade prezentovao je 1 000 studija slučajeva „Asocijaciji dijabetičara" u Bostonu. U svojoj prezentaciji, dokazao je da je glavni uzrok koji sprečava metabolizam šećera u krvi, u prisustvu normalnog insulina, mnogo masti u krvi.[22]

1959. *„Journal of the American Medical Association"* („Žurnal američke medicinske asocijacije") takođe je dokumentovao ovu kauzalnu vezu između unosa masti i šećerne bolesti.[23]

1979. Članak u *„American Jorunal of Clinical Nutrition"* („Američki žurnal kliničke ishrane") kaže: „Medicinsko istraživanje potvrđuje da do 50% ljudi sa šećernom bolesti tipa 2, mogu da eliminišu rizike koje povlači šećerna bolest i prekinu sa uzimanjem lekova u roku od tri nedelje, prelaskom na niskomasnu, biljnu ishranu i svakodnevno vežbanje."[24]

1998. Istraživači sa medicinskog centra na univerzitetu *„Duke"* objavili su rezultate istraživanja koji pokazuju da se tok šećerne bolesti tipa 2 može u potpunosti preokrenuti kod miševa smanjivanjem unosa masti u njihovoj ishrani. Istraživanje je pokazalo da je hrana bogata mastima dovela do stvaranja šećerne bolesti kod miševa, dok šećeri nisu uopšte imali efekat na simptome šećerne bolesti. Saopštenje kaže: „Bez unosa masti, šećerna bolest se ne pojavljuje, čak ni kod miševa koji su skloni šećernoj bolesti. Kada se prestane sa davanjem masne hrane miševima koji su bili odgojeni na visoko masnoj ishrani, njihova šećerna bolest nestaje."[25]

Mnogi drugi istraživači potvrdili su ove dokaze, a posebno bih izdvojio Natana Pritikina (Nathan Pritikin), čiji je rad u 1960-im pokazao da 80% dugogodišnjih dijabetičara može prelaskom na niskomasnu ishranu u potpunosti da prestane sa uzimanjem lekova u roku od manje od četiri nedelje.

Voće nije krivac

Kao što sam već ponavljao, konzumacija voća ne izaziva probleme sa šećerom u krvi, ali prevelik unos masti ih izaziva. Ako se izbace masti iz

22 *Breneman, Carol J. „Type II Diabetes...Self-Induced Disease?"* Univerzitet *„Millersville"* (1997.). Ovaj članak takođe citira istraživanja autora *Felber, Anderson, Burkitt*, i drugih, a sva ta istraživanja pokazuju vezu između masti iz hrane i šećerne bolesti. Pristupljeno na http:// home.judson.edu/academic/spinner/dia betes.html.

Uz ovo, članak iz *„Science News"* iz 2001. sažeto opisuje rad *Dr. I.M. Rabinowitch*. Članak naslova *„Diabetic Patients Can Eat Sugar If Fats Are Eliminated"* može da se pronađe na internetu na www.sciencenews.org/ articles/ 20010915/timeline.asp.

23 *Van Eck, W. „The Effect of a Low Fat Diet on the Serum Lipids in Diabetes and Its Significance in Diabetic Retinopathy"*. Američki žurnal medicine 1959.; 27:196-211.

24 *Anderson, J.W.* i *Ward, K. „High Carbohydrate, High Fiber Diets for insulin-Treated Men with Diabetes Mellitus"*. Američki žurnal kliničke ishrane, 1979.; 32:2312-21.

25 *„Low-Fat Diet Alone Reversed Type 2 Diabetes in Mice"* novinsko izdanje od 10. septembra 1998. sa Medicinskog centra Univerziteta *„Duke"*. Pristupljeno na http://dukemednews.duke.edu/news/article.php?id=519.

ishrane, u najvećem broju slučajeva, šećer u krvi se vraća na normalu, pošto se normalizuje i rad pankreasa. Eliminisanje voća iz ishrane nije lek. Zapravo, sasvim suprotno je tačno.

Doktori nam kažu: „Imate šećernu bolest. Imaćete je do kraja života. A, da, uzgred... ne smete više jesti voće". Meni ovo svakako ne zvuči kao „profesija koja leči".

Radio sam sa mnogim dijabetičarima u proteklih preko dvadeset pet godina. Naravno, savetovao sam svaku osobu posebno, prema njegovoj ili njenoj jedinstvenoj istoriji. Iako ne koristim neki opšti tretman, pratim neka opšta pravila dok osmišljavam program za svaku osobu posebno. Uglavnom, u svakom slučaju, bez izuzetka, niskomasna, biljna ishrana u kojoj je najviše zastupljeno slatko voće rezultirala je u stabilizaciji metabolizma šećera u krvi. Većina mojih klijenata bila je u stanju da u potpunosti eliminiše svoju potrebu za insulinom i drugim sličnim lekovima u roku od pet nedelja ili manje. Nikom nikada ovim nije naneta šteta i ja nikada nisam video negativne posledice kao rezultat ovih promena u ishrani.

Kada jedemo niskomasnu hranu, šećer u voću lako prelazi u, a zatim iz krvi.

Misliš... stvarno smem da jedem voće?

Naravno, konzumacija voća podiže nivo šećera u krvi, ali isti efekat proizvodi i druga hrana. Složeni šećeri su (bilo kuvani ili presni) na vrhu liste hrane sa najvišim glikemijskim opterećenjem, što znači da izazivaju najviše i nabrže skokove nivoa šećera u krvi.

Zdrava osoba koja jede celovito voće (u sklopu obroka sa jednim sastojkom, ili u jednostavnoj kombinaciji, kao što se preporučuje za sve obroke) uvideće da šećer iz voća prelazi *u krvotok*, a zatim *iz* krvotoka u roku od nekoliko minuta i ne izaziva abnormalnosti u nivoima šećera u krvi.

Čudno je da očekujemo da će nam voće izazvati probleme, a da složeni šećeri i zašećereni dezerti neće. Ovo podseća na osobu koja naručuje sladoled sa toplim prelivom, pun orašastih plodova, lešnika i šlaga, a zatim kaže: „Ali nemojte stavljati trešnju, molim vas. Na dijeti sam".

Voće i trigliceridi

Neki ljudi veruju da se nivo triglicerida (vrsta masti u krvi) povisi kao rezultat povišenog nivoa šećera u krvi do kojeg dolazi nakon konzumacije voća. Ovo pogrešno uverenje je navelo Natana Pritikina da izbegava voće (a

to ga je primoralo da se drži konzumacije složenih šećera, jedinog, drugog održivog izvora niskomasnih kalorija na biljnoj ishrani).

Uglavnom, do sada bi trebalo da bude jasno da konzumacija celovitog, presnog voća dovodi do stalno povišenog šećera u krvi samo onda kada se uz to jede i mnogo masti. Drugim rečima, povišen nivo triglicerida ne može nastati kao rezultat stanja povišenog šećera u krvi koje ne postoji. Visokovoćna, niskomasna ishrana može imati jedino pozitivne efekte na trigliceride. Nažalost, dok zapadni naučnici ne sprovedu istraživanja na ljudima koji se hrane niskomasnom, visokovoćnom, biljnom ishranom, nemamo „dokaz" za ovu jednostavnu činjenicu, osim dokaza koji predstavljaju samo zdravlje i izrazita fizička spremnost ljudi koji su na takvoj ishrani.

Voće i rak

Više od tri milijarde dolara potrošeno je na ispitivanja raka tokom poslednje tri decenije. Naš dugogodišnji „rat raku" nije urodio time da danas budemo bliže leku protiv raka više nego što smo mislili da smo bili pre trideset godina. Sve je više dokaza da je rak bolest izazvana načinom života, okolinom i kulturom, a ne stanje izazvano nekim mikrobom, bakterijom ili genetskim faktorom. „Teorija multifaktorskog uzroka" sve je više priznata, a istraživači i dalje traže jedan specifični uzrok.

Skoro svaka organizacija širom sveta, koja se bavi ispitivanjem raka, podržava konzumaciju voća. I sama pomisao da bi nekoliko relativno neobučenih individua moglo da sugeriše da je voće opasno po ljudsko zdravlje, graniči se sa neverovatnim. Još je manje verovatno bilo da bi ljudi obratili pažnju na te individue i čak pratili njihove savete i tako eliminisali voće iz svoje ishrane. Ipak, nekako je došlo do toga da popularno mišljenje među većinom ljudi upozorava da je voće štetno za bilo koga ko boluje od raka.

Još gore, mnogi, pogrešno informisani eksperti za presnu hranu – teorijski, zagovornici konzumacije voća i povrća – ne prestaju da ponavljaju ljudima da treba da izbegavaju voće... što je parodija čiji rezultat su neuhranjene, neuravnotežene osobe na sirovoj hrani sklone prejedanju, što čitavom tom pokretu daje lošu reputaciju.

Neka, navodno naučna, istraživanja zaključila su da je nekontrolisan i često nezdrav gubitak na težini povezan sa presnom ishranom i konzumacijom voća. Rezultati ovih istraživanja malih razmera učvrstili su verovanje koje vlada među većinom ljudi da je voće loše za svakog ko brine zbog raka. Nažalost, istraživači koji su sproveli mnoga od ovih istraživanja imali su vrlo ograničeno razumevanje o presnoj ishrani, a do svojih zaključaka došli su nakon ispitivanja osoba koje su takođe u osnovi bile neiskusne sa presnom ishranom. Tek

nekoliko istraživanja, ako je uopšte i bilo nekih, ispitalo je osobe koje se uspešno ili dugi niz godina hrane presnom hranom.

Standardna američka ishrana ima tendenciju da dovede do neželjenog dobitka na kilaži. Konzumacija voća pomaže da se kilaža vrati na normalu (a ova normala može izgledati nezdravo nisko onima koji su navikli da žive među populacijom u kojoj ima najviše osoba sa prekomernom težinom). Kasnije u ovoj knjizi posvećujem čitavo jedno poglavlje temi telesne težine, uključujući i detaljnu diskusiju o vezi između visokovoćne ishrane i telesne težine.

Da li voće ometa procedure tretmana protiv raka?

„Uspeh" kako hemoterapije, tako i tretmana zračenjem, zavisi od smanjenja moći imunog sistema tela. Zdravstveni radnici znaju da ljudi sa smanjenom moći imunog sistema mogu da tolerišu tretmane koji bi inače bili potpuno nezamislivi.

Radi ovog cilja, zapadna medicina smatra da je zgodno da napada pacijente saterane u ćošak lekovima koji deluju supresivno na njihov imuni sistem. Zdrav imuni sistem radi protiv napora lekara. Bez supresije imunog istema (u osnovi sniženje vitalnosti), pacijenti bi imali toliko akutne, žestoke, negativne reakcije na ove „tretmane", da ih ne bi mogli tolerisati.

Shvatajući koliko voće jača imunitet, čuo sam za slučaje u kojima lekari savetuju da se voće ne konzumira, a ovo savetuju baš onim ljudima kojima je voće najpotrebnije. Prirodno, pravo rešenje je da se sa pacijentima radi na stvaranju odličnog zdravlja tako da se oni nikada ni ne nađu u teškoj neprilici u kojoj moraju da biraju između svoje vitalnosti i svog života.

Ovo je samo još jedan primer nepotpunog pogleda na zdravlje. Kada lekari gledaju samo ispred sebe, kao sa naočnjacima, tražeći samo način da iskorene bolest, bez pomisli na stvaranje celokupnog zdravlja kod svojih pacijenata, tada stvaraju bizarna i smrtonosno kratkovida rešenja.

Neki naučnici smatraju da je upotreba imunosupresivnih lekova zapravo pravi uzrok današnje epidemije bolesti smanjenog imuniteta. Nažalost, farmaceutska industrija danas ima veću moć uticaja na mišljenje većine ljudi nego što je imala ikada ranije u istoriji.

Da li voće zakiseli telo pacijenta koji boluje od raka?

Rak je povezan sa kiselom sredinom u telu. Nije još ustanovljeno da li je ova zakiseljenost uzrok raka, način na koji se telo brani, ili jednostavno zasebno stanje koje prati pravi/e uzrok(e) raka.

Mnogi ljudi pogrešno pretpostavljaju da će šećer iz voća i posebno kiselina u „kiselom voću", zakiseliti telo. Hemija varenja pokazuje da ovo nije slučaj. Sadržaj minerala u nekoj hrani je glavni određujući faktor da li će hrana stvoriti baznu ili kiselu sredinu u telu. Ako neka hrana ima više kiselih minerala, kao što ih ima meso i većina orašastih plodova i semenki, ta hrana će nakon varenja izazvati kiselu reakciju u telu, pa se za tu hranu kaže da stvara kiselu sredinu.

Predominantnost alkalnih minerala je primarni faktor u alkalnoj sredini.

Kako većina voća, uključujući i kiselo voće, ima pre svega bazne minerale, može se sa pouzdanjem reći da voće stvara baznu sredinu u telu. Voće možda ne stvara toliko baznu sredinu kao zeleniš, ali reputacija voća da stvara kiselu sredinu u telu je neosnovana.

Istraživači raka su pokazali da kada se ćelije u Petrijevoj posudi „kupaju" u odgovarajućoj, hranljivoj sredini, a toksični produkti njihovog metabolizma se efikasno uklone, rezultat su zdrave ćelije. Do danas, nije postignuto da se uzrokuje stvaranje raka kod ovih zdravih ćelija, ma kojem karcinogenu da su kratko izloženi.

Možemo preneti ovu dobru vesti i na ljude, za koje visokovoćna ishrana 80/10/10 predstavlja, po mom mišljenju, idealnu „odgovarajuću, hranljivu sredinu" kojom bezbedno mogu da okupaju ćelije svog tela. Ne možemo, s druge strane, očekivati da jedemo hranu koja stvara kiselu sredinu, kao što su kuvani proteini, zagrejana ulja i prženi čips i budemo bezbedni od raka samo zato što jedemo i velike količine voća i zeleniša.

Kiselo – bazna ravnoteža

Većina naših telesnih tečnosti i ćelija zahteva sredinu od neutralne do slabo bazne (pH vrednost u razmaku od visoke šestice do niske sedmice) da bi bile zdrave. Po svojoj strukturi, čak i ako živimo i jedemo veoma zdravo, naše ćelije imaju tendenciju da se zakisele zbog uobičajnih, dnevnih aktivnosti i stresa. Priroda je u svojoj beskrajnoj mudrosti uredila da naša prirodna ishrana bude sačinjena od baznog voća i povrća kako bismo neutralisali stvorene kiseline.

Ako velika većina naše hrane stvara baznu sredinu, možemo lako živeti u ravnoteži, ili homeostazi. (Meditacija, joga, biofidbek i lagano vežbanje može donekle smanjiti zakiseljenost, ali nije dokazano da zapravo stvara baznu sredinu.) U svakom slučaju, ako preplavimo naša tela neprirodnim izvorima kiseline, nema te količine voća i povrća koji mogu pomoći. Koje vrste aktivnosti i radnji stvaraju kod nas kiselu sredinu?

- Konzumacija kuvane hrane, zagrejanih masti, hrane životinjskog porekla, žitarica (kuvanih ili presnih) ili više od male količine orašastih plodova ili semenki.

- Konzumcija loše kombinovane hrane, bilo da je kuvana ili presna.
- Pušenje ili uzimanje bilo kakvih droga ili stimulansa, uključujući kofein.
- Pijenje alkohola, gaziranih pića, kafe ili čaja.
- Nedostatak vežbanja, nedovoljno odmora i spavanja.
- Neprekidan stres, ljutnja, strah ili druge negativne emocije.

Umesto da eliminišu nezdravu hranu i praksu iz svojih života, neki ljudi postaju plen prodavaca koji tvrde da ceđenje zeleniša ili trava ili konzumiranje visokokoncentrisane „superhrane" u obliku praha, može stvoriti dovoljno koncentrisane baznosti da neutrališe kiselu sredinu u telu. Međutim, ceđeni sokovi i superhrana, necelovita hrana koja ne odgovara našoj biološkoj adaptaciji (uprkos marketingu koji tvrdi suprotno), služe samo da stvore još veću neravnotežu. Jedino zdrav životni stil stvara zdravlje... ne postoji prečica.

Da li voće hrani ćelije raka?

Ćelija raka, kao i sve druge ćelije, koriste glukozu kao svoje osnovno gorivo. Međutim, nije moguće da se ćelije raka izgladne do smrti, lišavajući ih njihovog goriva, a da se istovremeno ne izgladne sve druge ćelije uključujući vitalne ćelije mozga, srca, jetre i bubrega. Naravno, tako nešto uraditi bilo bi kontraproduktivno i zapravo smrtonosno.

Ćelije raka bujaju u anaerobnoj sredini, dakle sredini u kojoj ima vrlo malo kiseonika. Konzumacija visokomasne hrane smanjuje nivo kiseonika u krvi i tkivima i stvara savršenu sredinu za bujanje ćelija raka. Kada smo na ishrani kao što je 80/10/10, koja je bogata prostim šećerima i vodom, mi efikasno povećavamo sposobnost krvi da prenosi kiseonik, a tako u velikoj meri smanjujemo verovatnoću da će doći do stvaranja raka.

Nije poenta u tome da se ćelije raka izgladne do smrti, pošto bi ovo takođe i efikasno ubilo pacijenta, nego da se stvori sredina koja je bogata kiseonikom, dakle sredina koja je nepristupačna za stvaranje, a zatim i preživljavanje ćelija raka.

Voće i gorušica

Popularno verovanje da voće izaziva gorušicu (žgaravicu / ezofagealni refluks) je još jedan primer u kojem se pogrešno shvatanje ishrane raširilo bez kontrole i došlo do većine ljudi. Kada neko pojede zdrav, jednostavan obrok, hrana iz tog obroka uglavnom napusti želudac brzo, često u roku od manje od jednog sata. Hrana koja se teško vari može ostati u stomaku dvadeset četiri sata i duže.

Kada osoba jede takvu hranu za večeru, ta hrana je, uglavnom, još uvek u stomaku te osobe i sledećeg jutra. Ako tada ta osoba za doručak jede voće, stvara se veoma isparljiva i nekompatibilna kombinacija, što dovodi do gorušice. Ne iznenađuje da većina ljudi tada za gorušicu krivi voće koje su pojeli.

Ja ovo nazivam „reakcija šutni psa". Zamislite čoveka koji je imao loš dan na poslu, dobio kaznu za prekoračenje brzine na putu kući, a zatim pregazio bicikli svog deteta kada je parkirao u garažu. Pas juri ka njemu da ga pozdravi i stavi svoje šape na nogavice njegovih pantalona. Čovek tada šutne psa kao da je pas bio uzrok njegovog čitavog lošeg dana. Pas je prosto bio poslednja kap, ali ne i uzrok nevolja ovog čoveka. Slično, voće nije uzrok problema sa gorušicom, nego samo otkriva činjenicu da je loša hrana konzumirana prethodne večeri.

Nije voćni doručak taj koji prouzrokuje gorušicu, nego večera od prethodnog dana.

Voće i kvarenje zuba

Smešna stvar u vezi zuba – svi ih imaju i skoro svi imaju probleme sa njima. Pitajte zubare koliko procenata njihovih pacijenata ima probleme sa svojim zubima jer su jeli suviše mnogo voća. Procenat će biti toliko nizak da će biti blizu nule.

Ljudi imaju probleme sa svojim zubima zbog mnogih razloga, uključujući sledeća tri:

Izlaganje jakim kiselinama, kao što su fosforna kiselina u gaziranim sokovima, taninska kiselina u čajevima i razne kiseline u kafi dovode do truljenja gleđi.

Fluoridi u vodi iz vodovoda često dovode tokom vremena do raspadanja zuba (kao i drugih ozbiljnih zdravstvenih problema). Pokojni *dr Džon Jamouijanis (John Yiamouyiannis)* sa velikom hrabrošću i ubeđenjem pisao je i pričao o značajnim opasnostima od fluorizacije.[26]

Prekomerna kiselina u krvotoku izaziva da telo traži skladištene alkalne minerale (pre svega kalcijum) kako bi neutralizovalo kiseline. Konzumacija hrane koja stvara veoma kiselu sredinu, kao što su meso, mlečni proizvodi i žitarice, dovodi do ove inteligentne reakcije tela. Kiseli minerali u ovoj hrani mogu tokom vremena izazvati eroziju zuba i strukture kostiju, jer telo izvlači kalcijum da bi ih neutralisalo. (Pročitajte „Opasnost od konzumiranja više od 10% proteina" na strani 110).

26 *Yiamouyiannis, John. „Fluoride the Aging Factor: How to Recognize and Avoid the Devastating Effects of Fluoride".* Delaver, Ohajo: *„Health Action Press"*, 1993.

Konzumiranje voća, bar prema staroj izreci, „jabuka na dan, lekar iz kuće van", je zapravo dobro za vaše zube. Šta je onda to u vezi zubara, zuba i voća to što plaši ljude? Ja mislim da je to činjenica da zubari zapravo ne razumeju uopšte tako dobro vezu između ishrane i kvarenja zuba, a ipak se traži od njih da je objašnjavaju svakodnevno.

Jedan zubar rekao je jednoj mojoj prijateljici da je razlog zbog kojeg je ona imala tako ozbiljne probleme sa zubima bio taj što je jela mnogo masti. Jedan drugi zubar rekao je jednoj mojoj drugoj prijateljici da je uzrok za njene ozbiljne probleme sa zubima bio taj što je jela suviše malo masti. Čuo sam da zubari kažu svojim klijentima da treba da jedu više šećera (ovde se misli na hranu koja prirodno sadrži pre svega šećere, prim. prev), dok drugi kažu svojim klijentima da treba da jedu manje šećera. Jedan zubar je meni rekao da ću imati probleme sa zubima ako uopšte budem jeo šećer.

Izgleda da se tražiti od zubara savet o ishrani ne razlikuje mnogo od traženja saveta o finansijama od lokalnog auto-mehaničara. Jeste da i zubari jedu i da mehaničari zarađuju, ali ovo ih ne čini ekspertima u ovim oblastima. Zubari su eksperti u popravljanju pokvarenih zuba. U osnovi, oni su kao građevinci koji rade na sitnim mestima – popunjavaju rupe, grade mostove i slično. Oni nisu specijalisti za ishranu ili biohemiju usta.

Sama dentalna higijena je krivac

Dakle, šta je tačno to što dovodi do kvarenja zuba? Sve je više dokaza da je veliki deo današnjih bolesti zuba i desni zapravo prouzrokovan „preventivnim" procedurama za koje smo učeni da obezbedimo našim zubima. Agresivno četkanje desni može da ih istroši, a kao rezultat ovoga može doći do povlačenja desni. Desni su nežne i mogu brzo da propadnu kada se tretiraju grubo. Povučene desni otkrivaju koren zuba, koji nema gleđ i tako nije zaštićen od kiselina iz hrane ili kiselina koje stvaraju bakterije.

Svako ima zube i izgleda da svi imaju problem sa njima. Da li je krivac voće?

Čišćenje desni koncem, umesto nežnog čišćenja samo mesta između zuba, može takođe biti štetno. Nepravilno čišćenje koncem može da nadraži desni i dovede do neprirodnog uvećanja džepova između zuba i desni. Hrana i mikrobi mogu tada dospeti u ove džepove i upropastiti zube.

Čak i zubna pasta može imati štetno dejstvo na zube. Određene supstance u zubnoj pasti koje su predviđene da ribaju zube mogu tokom vremena istanjiti zubnu gleđ. Čestice iz zubne paste mogu da se natalože između zuba i desni, izazivajući iritaciju i na kraju zapaljenje. Konzervativni zubari danas

preporučuju da se koristi samo meka četkica pokvašena vodom, da bi se detaljno očistili zubi bez oštećivanja.

Dehidrirana hrana, orašasti plodovi, složeni šećeri i rafinisani šećeri

Izgleda da dehidrirana hrana krajnje negativno deluje na zube i to na nekoliko različitih načina. Suvo voće se svrstava u rafinisane šećere, jer je voda iz njega otklonjena, te ono više nije celovita hrana. U ovom nepotpunom obliku, voće je veoma suvo i lepljivo. Kao takvo, agresivno se lepi za prvu vlažnu površinu sa kojom dođe u kontakt – vaše zube. Tokom vremena bakterije, koje su predviđene da razlažu nakupljeni materijal, dovešće do raspadanja suvog voća zaglavljenog u pukotinama i uglovima vaših zuba.

Dehidrirana hrana, uključujući "sirove" orašaste plodove, stvara kiseline koje su štetne za zube.

Bakterije, na žalost vaših zuba, stvaraju veoma kiseli otpadni materijal metabolizma i izbacuju ga direktno na vaše zube. Kiselina u bakterijskom otpadnom materijalu u suštini rastvara zubnu gleđ. Ova kiselina izuzetno štetno deluje na koren zuba, ako dođe sa njim u kontakt. Dugotrajnije izlaganje zuba ovoj kiselini dovodi do propadanja zuba.

Retko da se orašasti plodovi i semenke jedu sveži sa drveta. U takvom stanju njihov rok trajanja na sobnoj tempraturi je vrlo kratak. Da bi produžili rok trajanja presnih orašastih plodova i semenki, trgovci ih dehidriraju kako bi sprečili stvaranje buđi na njima. Pečeni orašasti plodovi su još više dehidrirani. Kada jedemo orašaste plodove i semenke, delići ove hrane ostaju na zubima i između zuba.

Mozak kontroliše pH nivo (nivo kiselosti) u ustima tako što određuje vrstu i količinu enzima za varenje koje luče pljuvačne žlezde. U zdravom organizmu, pH vrednost u ustima je obično u baznom rasponu vrednosti. Posle testiranja pljuvačke stotina klijenata nakon što su jeli orašaste plodove i semenke, uvideo sam da pH vrednost u ustima često postaje blago kisela. Ova kiselina služi da hemijski rastvori proteine u delićima orašastih plodova i semenki, ali istovremeno šteti korenu i gleđi vaših zuba. Ponovo, tokom vremena stvore se karijesi.

Složeni šećeri, baš kao i rafinisani jednostavni šećeri, lepe se za zube na sličan način kao dehidrirano voće. Bakterije koje se hrane šećerima takođe stvaraju kiseli otpadni materijal koji nagriza zubnu gleđ. Većina hrane koja sadrži složene šećere stvara kiselu sredinu.

Voće i povrće za zdrave zube

Rešenje za zdrave zube i desni je rešenje za celokupno zdravlje. Zdrav životni stil nema nikakvih kontraindikacija. Celovito, sveže, zrelo, presno voće i povrće je odlična hrana za zube i desni. Naša dentalna struktura, baš kao i ostatak naše anatomije i fiziologije, predviđena je za voće i povrće.

Zagarantovano, neko bi mogao da prigovori: „Da, ali ako bi sisao limun ceo dan, zar to ne bi bilo loše za tvoje zube?" Da, sisanje limuna ceo dan bi verovatno oštetilo zube, ali ko bi to uopšte želeo da radi? Potrebno je samo malo zdravog razuma i u svakom slučaju – uživajte u voću!

Poglavlje 3
Presna hrana za potpuno zdravlje

Nezagrejana ili presna hrana je prirodni i najbolji izvor za zdravlje ćelija svih stvorenja. Jedna od glavnih razlika između ljudi i drugih životinja na planeti Zemlji jeste da ljudi kuvaju svoju hranu, a životinje ne kuvaju. Ovo nije dobro kada je u pitanju naše zdravlje.

Presna hrana ima mnogo smisla i nauka u potpunosti podržava koncept presne ishrane. Nažalost, većina lekara i naučnika koji izučavaju ishranu jedu kuvanu hranu i na svet gledaju iz ugla ishrane kuvanom hranom. Oni nisu u stanju da pogledaju izvan okvira na koji su navikli, ne bi li sagledali drugi pristup. Sama ideja o ishrani samo presnom hranom je za većinu njih nezamisliva. Retko da je oni i razmatraju.

Muškarci i žene iz ovih profesija troše dosta svog vremena u pronalaženju naučnih argumenata koji podržavaju način života na koji su oni sami navikli. Međutim, zdrav razum ne podržava kuvanje, jer nijedno stvorenje osim čoveka ne kuva svoju hranu. Generalno, životinje koje pate od degenerativnih „ljudskih" bolesti su odomaćene ili zarobljene životinje koje njihovi ljudski staratelji hrane rutinski kuvanom hranom.

Ako posmatramo prirodu, uočićemo da su sva stvorenja rođena sa ili tokom života razviju sve što im je potrebno da dođu do svoje prirodne hrane. Nijedno ljudsko biće još nije rođeno sa šporetom na leđima ili ključevima za traktor u ruci.

Kuvanje hrane navodno radi ubijanja mikroba

Pre i tokom većine 19. veka, sveže voće je bila veoma popularna hrana i ljudi nisu jeli tako veliki procenat kuvane hrane kao što je trenutno slučaj. U stvari, pre 120 godina pokret presne hrane bio je gotovo isto tako opsežan kao danas, ako ne i veći. Međutim, ceo koncept je bio u osnovi ugušen jednom jedinom reči: bakterije.

Teorija o bolestima izazvanim bakterijama nije ništa drugo do ... teorija.

Nakon što je naučnik Luj Paster (*Louis Pasteur*,1822-1985) 1878. objavio svoju „teoriju o bolestima izazvanim bakterijama", strah od mikroba pretvorio

se u izrazitu fobiju za mnoge ljude (a ovaj strah i dalje je prisutan i nastavlja da raste i danas). Ovaj strah je naveo lekare da savetuju da se sva hrana kuva radi bezbednosti ljudi. Ljudi su počeli da kuvaju jabuke, paradajz... zapravo sve što su jeli. Zbog snažnog uticaja lekara na društvo, kuvanje voća je postalo norma.

Pasterova neopravdana teorija i dalje živi kao osnova medicinskog modela bolesti i lečenja. Društvo je prihvata kao istinu, uprkos činjenici da je puna protivrečnosti. Nakon više od stotinu godina, ova teorija o bakterijama još nije dokazana kao činjenica... ali su je zato Kohovi postulati u više navrata dokazali kao netačnu.

Kohovi postulati

Poznati bakteriolog iz devetnaestog veka, Robert Koh (*Robert Koch*), postavio je sledeći niz od četiri logična pravila, od kojih sva moraju biti zadovoljena da bi se dokazalo da je određeni mikrob ili bakterija uzrok neke određene bolesti.[27]

1) Određena bakterija mora biti prisutna u svakom obolelom organizmu, ali ne i u zdravom organizmu.
2) Ta bakterija mora biti izolovana iz pacijenta i gajena „in vitro" (u kulturi).
3) Nov, podložan domaćin mora biti izložen ovoj bakteriji i kod ovog domaćina ta bakterija mora izazvati istu bolest kao kod prvog domaćina.
4) Isti agens mora ponovo biti izolovan iz eksperimentalno zaraženog domaćina.

Ova logika, koja je dugo bila zlatni standard za identifikovanje zaraznih bolesti, predstavlja minimalan dokaz potreban da bi se poverovalo u postojanje nekog patogena i da taj patogen uzrokuje neku bolest.

Teorija o bolestima izazvanim bakterijama osuđena je da ostane zauvek teorija, jer ne može da pobije Kohove postulate. Evo dva očiglednija primera:

Zdravi ljudi često su domaćini bakterija za koje se kaže da prouzrokuju neku bolest, a uopšte nemaju simptome. Ova činjenica suprostavlja se postulatu broj 1.

Obrnuto, mnogi ljudi imaju neku bolest, a dokazano je da nisu domaćini navodno „uzročnog agensa", što isto nije u skladu sa postulatom broj 1.

27 Više informacija o Robertu Koh (*Robert Koch*), fizičaru, bakteriologu i higijeničaru (1843–1910), nalazi se na www.zeiss.com/C12567A100537AB9/ContentsWWWIntern/D0C1165AA71F8BACC1256B45003DDE3D.

Interesanto, originalna verzija Kohovog postulata pod brojem 3 nije sadržala reč „podložan". Kako bi teorija o bakterijama bila teorijski dosledna, treći postulat je promenjen tako da stoji da bakterija mora da izazove originalnu bolest u „podložnom" novom domaćinu.

Horne, Ross. „Health and Survival in the 21st Century". (Pogledajte referencu 17). U poglavlju 6, *Horne* navodi, „Dodatkom samo jedne reči, „podložan", ćitav koncept teorije o bakterijama je promenjen. Naglasak je uklonjen sa bakterije i stavljen na reč podležan... drugim rečima, bakterija može izazvati bolest u nekome, u bilo koje vreme, jedino pod uslovom da je dotična osoba podložna."

Priča o Pasterovom životu i slavnoj karijeri je fascinantna. Nakon godina debate sa kolegama, priča se da je kapitulirao iz svoje samrtne postelje, priznajući da mikrobi nisu primaran i dovoljan uzrok bolesti. Umesto toga, priznao da neka toksična unutrašnja sredina – unutrašnja sredina tela u kojoj mikrobi žive – predstavlja plodno zemljište za bolesti. Drugim rečima, bez obzira na poreklo ili vrstu bakterija, one predstavljaju mnogo manju pretnju nego što se generalno verovalo, osim ako telo nije u iznurenom stanju kao posledica narušene i iskvarene unutrašnje sredine.

Održavanje naše unutrašnje sredine u zdravom (nenarušenom i neiskvarenom) stanju homeostaze je jedna od glavnih koristi koju nam donosi niskomasna ishrana koja se sastoji od celovite, presne hrane u njenoj najsvežijoj, najmanje obrađenoj formi. Baš kao što komarci nisu uzrok ustajalih bara i muve nisu uzrok gomilama izmeta, „mikrobi" (bakterije, virusi i drugi mikroorganizmi) oko i unutar nas nisu uzrok toksina u našem telu. Ipak, baš kao komarci i muve, mikrobi su više nego srećni da se nastane na bogatoj trpezi na toksičnoj lokaciji.

Bakterije ne izazivaju bolesti... bar ne na način na koji su nas učili da izazivaju.

Ako isušimo ustajalu baru ili očistimo gomilu izmeta, komarci i muve odlaze negde drugde. Isto tako, virusi i bakterije koje se hrane toksičnim otpadom unutar nas jednostavno odu dalje i prestanu da budu problem kada očistimo našu ishranu i druge izvore unutrašnjeg zagađenja. Tada naša tela više ne mogu da budu domaćini takvih patogena.

Opravdati Pasterovu priču, ili razjasniti greške teorije o bakterijama, prevazilazi okvir ove knjige. Međutim, detaljna razjašnjenja možete pronaći u mnogim publikacijama. Odlična literatura je knjiga od Ros Horn (*Ross Horne)*, pod nazivom *„Health and Survival in the 21st Century"*.[28]

Šta nije u redu sa kuvanjem?

Istina je... ljudi su hranu izlagali vatri hiljadama godina i izgleda da nam ne smeta. Šta onda nije u redu sa kuvanjem?

Eksperimenti su pokazali da ljudi mogu, bar neko vreme, preživeti na ishrani ograničenoj čak samo na brašno i vodu ali ne mogu napredovati na takvom režimu. Ovo ide u prilog hranljivim rezervama, prilagodljivosti i vitalnosti tela, a ne hranljivoj vrednosti hrane. Ogromna je razlika između „normalnog zdravlja" i pravog napredovanja.

28 *Horne, Ross. „Health and Survival in the 21st Century"*. (Pogledajte referencu 17). Priča o Pasteru počinje u poglavlju 2. Naredna poglavlja, posebno 4 i 6, sadrže specifične informacije o greškama bakterijske teorije bolesti.

Još jedna dobra istraživačka knjiga na ovu temu je *„The Curse of Louis Pasteur: Why Medicine Is Not Healing a Diseased World"* autorke *Dr. Nancy Appleton* (Santa Monika, Kalifornija: *Choice Publishing,* 1997.).

Ljudi ne kuvaju dugo vremena

Istorijski gledano, kada su se praistorijski ljudi, hominidi, odselili iz tropskih krajeva, počeli su da jedu (kuvano) meso životinja i da eksperimentišu sa hranom poput (kuvanog) krtolastog povrća i drugih složenih šećera da bi zamenili nedostupno voće i povrće. Dokazi ukazuju da se ova praksa upražnjava poslednjih bar 200 000 godina. Međutim, tek sa gajenjem žitarica, koje je aktuelno poslednjih 10 000 godina, kuvani ugljeni hidrati su postali naš glavni izvor kalorija.[29] Čak i da smo se biološki prilagodili ovoj ishrani, bilo bi teško protivrečiti tome da je naša osnovna digestivna fiziologija, baš kao i svakog drugog stvorenja na Planeti, predodređena za presnu hranu kakva je u prirodi. Svaka adaptacija na gubitke hranljivih sastojaka i toksine koji se stvaraju kuvanjem hrane može jedino da se smatra degradacijom, a ne evolucijom.

U poređenju sa čitavom istorijom evolucije ljudske rase, 10 000 godina je veoma kratak period, ni blizu dovoljan da bi se naša digestivna fiziologija prilagodila velikoj degradaciji do koje kuvanje dovodi u hrani. Fiziolozi smatraju da je potrebno od 50 000 do 500 000 godina da bi došlo do evolucione promene. Čak ni tada, međutim, ne bismo mogli na zdrav način da se prilagodimo gubicima hranljivih sastojaka ili toksinima koji se stvaraju kuvanjem hrane.

10 000 godina kuvanja nije ni približno dovoljno da bismo se prilagodili kuvanoj hrani.

Mnoge namirnice koje se kuvaju, kao što su meso i žitarice, bile bi inače neukusne ili nejestive za ljude. Kuvanje omogućava da hrana prođe kroz proveru čula ukusa koje bi nas normalno zaštitilo od gutanja neprirodnih ili nezdravih supstanci. Suštinski, kuvanje nam omogućava da jedemo (i da nazivamo „dobrom") hranu koju bismo inače smatrali „pokvarenom". U određenim, retkim prilikama, kuvanje bi moglo da nam omogući da preživimo na jedinoj hrani koja nam je u tim prilikama dostupna. Međutim, sigurno je da plaćamo našim zdravljem kada redovno kuvamo hranu.

Mnogo masti

Mnogo masti je još jedan opšti problem za kuvanu hranu. Posebno meso, žitarice i druga skrobna hrana često sadrže mnogo više masti nego što je to zdravo.

Međutim, mast nije uvek vidljiva. Deo masti se apsorbuje u skrobnu hranu tokom kuvanja. Prženi krompiri ne izgledaju masni; volimo da ih smatramo

29 *Wadley, Greg* i *Martin, Angus. „The Origins of Agriculture—a Biological Perspective and a New Hypothesis"* Odeljenje zoologije, Univerzitet Melburn. Objavljeno u *Australian Biologist 6*: 96–105, jun 1993. Pristupljeno na www.acnem.org/ journal/19-1_april_2000/origins_of_agriculture. htm.

izvorom ugljenih hidrata. Ipak, u prosečnoj porciji pomfrita otprilike polovina kalorija je iz masti. Pomislili biste da je pita sa jabukama hrana koja daje ugljene hidrate, zar ne? Jeste da je napravljena od šećera, jabuka i kore od žitarica, sve sama hrana u kojoj preovlađuju ugljeni hidrati. Nije tako, jer 50% kalorija iz ovog delikatesa dolazi iz masti. Čak ni kuvani krompir nije više niskomasna hrana kada dodamo na njega puter ili pavlaku.

Mast je skrivena u strukturi hrane životinjskog porekla. Sadržaj masti u mesu zavisi od odreska, ali većina mesa sadrži visok procenat masti.

Toksičnost i bolesti

U različitim količinama, usled različitih metoda kuvanja stvaraju se toksične supstance koje telo mora izbaciti. Konzumiranje kuvane hrane iznova i iznova dovodi do štetnog uvećanja pankreasa, kao i do oštećenja jetre, srca, tiroidne žlezde, nadbubrežnih žlezda i većine drugih organa, što nastaje kao rezultat izloženosti toksinima u kombinaciji sa smanjenom dostupnošću kiseonika.

Takođe je dokazano da konzumacija kuvane hrane izaziva degenerativne promene u skoro svim aspektima hemijske strukture krvi. Ove promene obično se brzo isprave kada se prestane sa konzumacijom kuvane hrane.

Ispitivanja pokazuju da, kada kuvana hrana dospe u krvotok, naš imuni sistem često reaguje na kuvanu hranu isto kao što reaguje na strane patogene kao što su bakterije, virusi i gljivice: telo bukvalno napada hranu, tako što šalje vojsku belih krvnih zrnaca da izvrši napad. Ovaj fenomen, koji je povezan sa razvojom SIDE do kojeg je na kraju doveo, ne pojavljuje se kada jedemo presnu hranu.

Direktna uzročno-posledična veza postoji između ishrane kuvanom hranom i dve glavne ubice u američkoj kulturi, raka i srčanih bolesti. Mnoge od ovih veza bile su decenijama dokumentovane i dokaza je sve više. Isto tako, prekomerna debljina je neposredno povezana sa kuvanom hranom. Termički obrađena hrana ima manju hranljivu vrednost, što je jedan od razloga zbog kojeg se ljudi obično prejedaju na ishrani kuvanom hranom. Njihovi stomaci su puni, ali njihove ćelije su gladne hranljivih sastojaka i ostaju neuhranjene.

Kao Hampti Debeljuca (Humpty Dumpty – junak iz engleske pesmice za decu, prim. prev.), kuvana hrana nikada ne može biti ono što je bila pre kuvanja.

Da bismo izbegli štetan uticaj kuvane hrane, moramo biti voljni da uvidimo da smo se, u celini gledano, hranili na način koji nas je doveo do stanja slabog zdravlja, rane smrti i starosti pune bolesti. Amerikanci svaki dan konzumiraju sve više kuvane, rafinisane hrane dok istovremeno brinu o strahovitom porastu

stope prekomerne težine i juvenilnog dijabetesa i šokantno visokih i sve više rastućih cena zdravstvenih usluga. Malo ih je koji ove stvari povezuju javno, ali kako ovi problemi postaju ozbiljan društveni problem, ja verujem da će uskoro dostići kritičnu masu.

Termička obrada uništava hranljive sastojke

Termička obrada u hrani stvara toliko štete da se na ovu temu može napisati posebna knjiga. Na neki način, kuvanje od hrane napravi ono šta je ostalo od Hamptija Debeljuce nakon što je pao sa zida (*Humpty Dumpty* je junak iz engleske pesmice za decu; u pesmici, ovaj junak je jaje koje se razbije nakon što padne sa zida – prim. prev.); dakle, kuvana hrana nikada ne može, u prehrambenom smislu, biti ono što je bila pre kuvanja. Hrana može podneti samo onu zagrejanost koja se može podneti na ruci – ili na nepcu – pre nego što dođe do nepovratnog uništenja hranljivih sastojaka. Hajde da pogledamo nekoliko primera.

Proteini

Naša težnja da izvučemo svu hranljivu vrednost iz proteina koje jedemo ima smisla. Međutim, samo nekolicina ljudi uviđa da se kuvanjem na visokim temperaturama proteini u hrani denaturišu, jer tada u proteinima dolazi do vezivanja aminokiselina vezama koje su otporne na enzime i koje sprečavaju da proteini budu podeljeni na pojedinačne aminokiseline. Ovako proteini postaju suštinski neiskoristljivi i zapravo toksični za nas. Svi proteini koje konzumiramo moraju biti razloženi na pojedinačne, zasebne aminokiseline da bismo ih mogli iskoristiti; ni u kom drugom slučaju naša tela ne mogu iskoristiti „proteine".

Definicija „denaturacije"

U desetom izdanju fakultetskog rečnika *Merriam-Webster* reč „denaturisati" opisana je sledećom definicijom (istaknuti su neki delovi delovi) (definicija je prevedena na srpski – prim. prev.):

De-na-turisati tranzitivan glagol: izmeniti molekularnu strukturu nečega (kao na primer proteina ili DNK) posebno pomoću visoke temperature, kiseline, baze ili ultravioletnog zračenja i tako uništiti ili umanjiti neke od originalnih karakteristika i posebno specifično-biološke aktivnosti.

© 1997, 1996 Zane Publishing, Inc. All rights reserved.

Kosa se pre svega sastoji od proteina. Pramen kose može da se umota u klupko i zatim ponovo razvuče. Međutim, ako se pramen kose umota u klupko, a zatim drži nad plamenom sveće, čak i samo na trenutak, dolazi do hemijskih promena. Kosa se bukvalno zakači za sebe na nekoliko novih mesta. Ovaj pramen kose nikada više ne može da se vrati u svoj prvobitni oblik. Slična, ireverzibilna hemijska promena, dešava se sa jajetom na tiganju. Naši enzimi za varenje ne mogu lako da razdvoje koagulisane molekule proteina nakon što se oni međusobno vežu. U najboljem slučaju, naši enzimi za varenje uspevaju da delimično razlože ovakve proteine na polipeptide.

Telo prepoznaje grupice delimično razdvojenih proteina, dakle polipeptida, kao strane osvajače koje treba napasti, zaustaviti i izbaciti kroz bubrege. Ove supstance ne mogu lako da prođu kroz ćelijske zidove bubrega, pa njihovo nakupljanje dovodi do stvaranja kamenja u bubrezima i na kraju do otkazivanja bubrega. Nesvareni proteini takođe izazivaju alergije, artristis, sindrom propustljivih creva i druge autoimune bolesti.

Ugljeni hidrati

Skrobne ugljene hidrate moramo da zagrejemo da bismo ih „dekstrinirali", kako bi se oni mogli razložiti do glukoze. Nažalost, zagrevanje karamelizuje ovu hranu sa složenim ugljenim hidratima, a na taj način dolazi do vezivanja molekula ovih namirnica u lepljivu supstancu nalik na melasu. (Dekstrin i skrob su dva glavna vezivna sredstva iz povrća, koji se obično koriste kao lepak za pravljenje kartonskih kutija i zidnih tapeta.) Telo može upotrebiti samo otprilike 70% potencijalne energije iz kuvane skrobne hrane.

Ovo topljenje molekula šećera dešava se kada se kuva hrana koja se sastoji najviše od ugljenih hidrata, bilo da mi to vidimo ili ne, a kao rezultat ova hrana izaziva veoma visok glikemijski odgovor tela. Nivo šećera u krvi očekivano skače nakon unosa kuvanih ugljenih hidrata, posebno žitarica iz kojih su izdvojena vlakna. Usled daljeg zagrevanja ugljenih hidrata oni zagore, ili pocrne, kao što se dešava na prepečenom tostu. Ovi pocrneli ugljeni hidrati su toksični, poznati kancerogeni.

Zagrevanje dovodi do vezivanja hrane u molekule koje naš sistem ne može lako da obradi.

Varenje kuvanih složenih ugljenih hidrata obično je otežano jer se uglavnom jedu uz hranu punu masti ili šećera, a to dovodi do fermentacije. Nusprodukti fermentacije su gasovi, alkohol i sirćetna kiselina. Alkohol je protoplazmatski otrov koji ubija svaku ćeliju sa kojom dođe u kontakt. Sirćetna kiselina u svom čistom stanju je poznat otrov. Kada se sirćetna kiselina razblaži sa 19 merica

vode, dobija se sirće. Sirćetna kiselina u sirćetu je i dalje otrovna, bez obzira na razblaženost.

Mnogo se diže prašine oko akrilamida, a i vodeća struja nauke je vrlo zabrinuta zbog ovog letalnog otrova, za kojeg je nedavno otkriveno da se stvara u hrani bogatoj ugljenim hidratima usled hemijskih reakcija do kojih dolazi kuvanjem. Jedan švedski istraživač je 2002. godine otkrio visoke koncentracije ovog jakog hemijskog ubice u zalihama hrane. Visoki nivoi akrilamida nalaze se najviše u hlebu, čipsu, krekerima, pomfritu i drugim ugljenim hidratima koji su bili termički obrađivani bez vode. Više informacija o ovom jakom otrovu u hrani, možete pronaći u odeljku „Najčešće postavljena pitanja", na strani 256, u odgovoru na pitanje „Koliko je važno jesti organski gajenu hranu?".

Masti

Zagravanje masti dovodi do svih hranljivih i zdravstvenih problema. Zagrejane masti ometaju disanje ćelija, što vodi ka stvaranju raka i srčanih bolesti. Zagrevanje masti takođe smanjuje funkcionalne vrednosti njihovih antioksidativnih karakteristika.

Nakon zagrevanja, masti brzo užegnu, a tako postaju kancerogene. Dakle, važno je razumeti da dok su za nas i sveže ispečeni orašasti plodovi štetni, što duže stoje, to štetniji postaju. Što je duže masna hrana izložena kiseoniku, to su hranljivi sastojci u njoj više oštećeni. Isto tako, držati presne, dehidrirane krekere koje sadrže masti van frižidera nekoliko dana ili nedelja, (da ne spominjemo meseci ili godina), nije tako dobra ideja.

Usled mnogih metoda pripreme na visokim temperaturama (duboko prženje, pečenje, roštiljanje do stvaranja čađi, itd) masti stvaraju kancerogene supstance kao što su akrolein, ugljovodonici, nitrozamini i benzopiren, koji je jedan od najzaraznijih karcinogena za kojeg ljudi znaju. Temperature prženja variraju od 400 do 1000 stepeni F, odnosno od 204 do 537 stepeni C. Kada se nezasićene, biljne masti i ulja zagrevaju na tako visokim temperaturama (posebno kada se polinezasićena ulja nekoliko puta zagrevaju, kao što je slučaj u restoranima koji nude duboko prženu hranu), prirodne „cis" veze u njima pretvaraju se u „trans" veze, a ovako nastaju trans-masne kiseline. Trans-masti su poznate kao jedne od najopasnijih supstanci iz hrane našeg vremena.

Nije tako dobra ideja držati dehidrirane, sirove krekere van frižidera danima.

Proizvođači hrane „hidrogenizuju" nezasićene masti da bi produžili njihov rok trajanja i da bi poboljšali teksturu hrane. Hidrogenizacija masti postiže se tako što se masti zagrevaju i pod pritiskom izlažu vodoniku. Ne ide nam

u prilog ni konzumacija zasićenih masti, jer one ozbiljno začepe arterije i kapilare, smanjujući tako priliv kiseonika svakom delu tela.

Voda

U pogledu količine, voda je hranljivi sastojak koji nam najviše treba – jedini sastojak koji nam je potrebniji jeste kiseonik. Termičkom obradom se odstranjuje i drastično menja sadržaj vode u hrani. Dehidracija dovodi do oksidacije sastojaka u hrani, pa se usled ovoga njena hranljiva vrednost narušava. Ne možemo da jedemo kuvanu ili dehidriranu hranu, a da zatim očekujemo da ćemo nadoknaditi vodu i hranljive sastojke pijenjem vode, sokova i drugih „suplemenata". Ova praksa jednostavno ne može da se poredi sa svakodnevnom konzumacijom celovite hrane koja je bogata vodom. Voće i povrće su savršeni, prirodni filteri za vodu i voda u njima je načistija voda dostupna na zemlji. Svi pokušaji da se prečisti ili „strukturiše" pijaća voda su ništa drugo do samo pokušaji da se zameni voda za koju smo predviđeni da je unosimo kroz presno voće i povrće.

Dehidrirana presna hrana i "celovita hrana" u obliku praškova, pod nazivom dijetski dodaci, tj. suplementi, nisu celovita hrana.

Zapitajte se: koliko je celovita hrana iz koje je odstranjena voda? Ozbiljno, voda u našoj hrani je od vitalnog značaja i nesumnjivo nije za bacanje. Trebalo bi da sa razlogom budemo zabrinuti ukoliko hrana bogata vodom ne dominira u vašoj ishrani. Dehidrirana presna hrana i „celovita hrana" u obliku praškova, pod nazivom dijetski dodaci, tj. suplementi, nisu celovita hrana, niti su hranljivi onoliko koliko celovita hrana sa kojom mogu da se uporede.

Mikronutrijenti

Većina drugih hranljivih sastojaka – vitamini, enzimi, koenzimi, antioksidanti, fitonutrijenti i vlakna su oštećeni ili im je vrednost umanjena usled njihovog zagrevanja koje, u suštini, ostavlja u „hrani" prazne kalorije.

Mit o likopenu

Zagrevanje hrane nikako ne doprinosi hranljivoj vrednosti hrane i šteti osobi koja jede termički obrađenu. Postoji nekoliko primera u kojima zagrevanje hrane doprinosi da se određeni hranljivi sastojci lakše otpuštaju i da ih naše

ćelije lakše apsorbuju. Primeri koji se najčešće spominju jesu likopen iz paradajza i gvožđe i beta karotin iz povrća.

Međutim, ovo gledište ignoriše činjenicu da su stotine hiljada identifikovanih i još uvek neidentifikovanih hranljivih sastojaka u zagrejanoj hrani oštećeni usled zagrevanja. Na svaki hranljivi sastojak koji kuvanjem postane više dostupan za naše ćelije, bezbroj drugih hranljivih sastojaka postanu manje dostupni za naše ćelije. Pored toga, ne znamo pouzdano čak ni da li oni koji postanu dostupniji za naše ćelije ostaju i zdravi za nas nakon što su bili zagrejani.

Još važnije, ovo gledište podrazumeva da je više nekog hranljivog sastojka i bolje, umesto da se veruje da je Priroda u svežoj, presnoj, biljnoj hrani obezbedila savršen odnos hranljivih sastojaka koji su nam potrebni za optimalno zdravlje.

Koristi od ishrane presnom hranom

Ako se držite prirodne ishrane presnom hranom, vaše telo može lako da se očisti od toksina nagomilanih iz prošlosti i da normalizuje težinu. Sledi nekoliko koristi koje možete očekivati:

Maksimalna hranljivost: Čak i oni koji termičku obradu hrane nikada nisu dovodili u pitanje, moraju da priznaju da su čuli da se vitamini gube kada se baci voda u kojoj se kuvalo povrće. Nažalost, vitamini nisu jedini hranljivi sastojci koji se gube prilikom izlaganja hrane vatri. Zagrevanje hrane, neki osetan period, do temperature više od one na kojoj je hrana prijatna za jelo (otprilike 105F, odnosno 40,5C) , uništava, do različitog stepena, skoro sve kategorije hranljivih sastojaka. Zapadna nauka tek počinje da uviđa koliko termička obrada umanjuje hranljivost hrane.

Detoksikacija: Glavna korist od ishrane nerafinisanom, presnom hranom jeste da je vitalna energija tela oslobođenja za lečenje i čišćenje tela. Kada prestanete da jedete kuvanu hranu, prestajete da pri svakom obroku zlostavljate svoje telo toksičnim, dehidriranim ostacima zbog kojih telo mora naporno da radi da bi ih izbacilo. Kada vaša jetra i bubrezi imaju manje posla oko detoksikacije, mogu da održavaju vaš sistem čistijim, a samim tim vaše telo zdravijim.

Brzo varenje: Pravilna presna ishrana leči konstipaciju, a vreme za prolazak otpadnih materija skraćuje se na 24 sata ili manje, eliminišući toksemiju koja se pojavljuje dok debelo crevo prerađuje toksine. Kod većine ljudi na

standardnoj američkoj ishrani vreme prolaska otpadnog materijala je 72 sata ili više, a tokom ovog vremena hrana se u njima fermentiše i truli. Kao rezultat javljaju se neprijatni gasovi i stolica neprijatnog mirisa, što samo ukazuje na truljenje izazvano anaerobnim bakterijama koje razlažu nesvarene proteine u debelom crevu. Smatra se da ovi istruleli proteini izazivaju različite bolesti debelog creva, uključujući polipe, kolitis i rak.

Sveukupno bolje zdravlje i energija: Mnogi ljudi na presnoj ishrani (čak i visokomasnoj) izgube nešto od viška kilograma i osete pročišćenje sinusa, bolje disanje, dublji san, čistiju kožu, manje izbacivanje sluzi, više energije i povećanu mentalnu jasnoću.

Dodatne koristi od ishrane niskomasnom presnom hranom

Ćelije dobijaju dovoljno kiseonika: Čistija krv i zdravija crvena krvna zrnca bolje prenose svež kiseonik svim ćelijama u telu, što za posledicu ima veću mentalnu jasnoću i u telu pokreće suptilno, skoro neprimetno, lečenje.

Optimalna težina tela: Ako u potpunosti usvojite verziju 80/10/10 presne ishrane, uključujući eliminaciju svih oblika soli i začina, rešićete se svakog viška masti ili vode u telu, ali nećete izgubiti zdravo, vitko tkivo.

Međutim, obratite pažnju da je važno da sigurno unosite dovoljno kalorija, jer hrana sa manje kalorija po zalogaju zahteva više zalogaja. (Pročitajte poglavlje 10, „ Prevazilaženje izazova u prelasku na presnu ishranu", na strani 159). Ako je potrebno da dobijete na težini, ovaj režim vam obezbeđuje gorivo kako biste mogli da radite vežbe opterećenja koje grade mišiće – nešto što nijedna hrana ne može da postigne (pročitajte poglavlje 9, „Stabilisanje telesne težine", na strani 147).

Potpuno zdravlje i vitalnost: Ljudi koji su u potpunosti na niskomasnoj, presnoj, veganskoj ishrani (80/10/10rv), znatno ređe imaju prehlade, gripe i bolove od ljudi koji jedu visokomasnu hranu, bilo presnu ili kuvanu. Akne nestaju i konačno dolazi do trajnog olakšanja od upornih simptoma šećerne bolesti i kandide. A još važnije, ljudi na ovom režimu imaju priliku (pod uslovom da uredno spavaju, vežbaju, sunčaju se i tako dalje) da osete ogromno poboljšanje u celokupnom fizičkom, mentalnom i emotivnom zdravlju što prevazilazi čisto odsustvo bolesti i simptoma. Krajnja korist je duži život i poboljšan kvalitet života.

Tranzicija

Prelazak sa kuvane na presnu ishranu je zapravo dosta lak zadatak. To se prosto svodi na povećanje procenta presne hrane u ishrani. Nekim ljudima je najlakše da počnu jednostavno tako što za doručak jedu presnu hranu, a za ostale obroke uobičajeno. Kada se naviknu na ovo, počnu da jedu i presnu hranu za ručak. U tom momentu, presna hrana i za večeru je realan izazov. Drugima odgovara da počnu obroke presnom hranom, ali da ih završe kuvanom, postepeno povećavajući količinu presne hrane koju jedu na početku obroka, dok konačno ne jedu za neke obroke samo presnu hranu.

Na kraju, zavolećete presnu hranu i to kako ona utiče na vaš izgled i kako se osećate. Jednom kada počnete uviđati rezultate, imaćete više motivacije i postaće vam daleko lakše da nastavite sa povećanjem procenta presne hrane u ishrani.

U nekom trenutku, možda ćete početi da se pitate zašto uopšte još uvek jedete ikakvu kuvanu hranu. Sigurno, volite tu hranu; pitanje je, da li ta hrana voli vas? Kuvana hrana na kraju pokaže svoje pravo lice: uništavač zdravlja. Iako ćete možda biti dosta emotivno vezani za kuvanu hranu, ubrzo ćete prestati gledati na nju kao „nagradu".

Simptomi „detoksikacije": razlog za slavlje

Mnogi ljudi osete privremene simptome detoksikacije kada počnu sa presnom ishranom, jer telo više nije svakodnevno preopterećeno sa tako mnogo toksičnih ostataka. Simptomi nastaju jer se telo čisti i leči prirodno, otpuštajući u krvotok toksine koji su možda godinama bili skladišteni duboko u tkivima i organima. Telo je mudro i uvek eliminiše toksine na način koji zahteva najmanje napora i najmanje šteti telu.

Simptomi detoksikacije su zasigurno manje ozbiljni nego bolesti u koje bi se pretvorili.

Simptomi detoksikacije su generalno blagi, ali mogu varirati od neprijatnih do zaista vrlo ozbiljnih. Međutim, oni su zapravo razlog za slavlje, jer bilo kakva neprijatnost danas je sigurno manje ozbiljna i kraća nego bolest u koju bi se pretvorila u budućnosti.

Takvi simptomi obično uključuju umor, curenje iz nosa, glavobolje, probleme sa varenjem, gubitak na težini, probleme sa kožom i pad krvnog pritiska. Manje česti, ali ne neuobičajeni, jesu dijareja, povraćenje i svi oblici ponavljanja simptoma iz prošlosti (simptomi iz prošlosti se ponovo javljaju da bi se dovršio proces lečenja koje je prekinuto medicinskom intervencijom

ili nekim drugim tretmanom). Svi ovi, kao i drugi simptomi, znaci su da telo ispravlja prethodno nanete štete.

Jedan od prvih simptoma mogao bi biti pojava gasova kod ljudi koji su prethodno oštetili svoj sistem organa za varenje. Creva mogu zadržati hranu u malim „džepovima", zaglavljenu u crevima. Zaglavljena hrana može da se fermentiše ili pokvari i izazove gasove. Tokom vremena, gasovi će se umanjiti kako se creva budu lečila. Dugotrajni problemi sa gasovima na presnoj, veganskoj ishrani generalno se ispravljaju pažljivim kombinovanjem odgovarajuće hrane.

Većina simptoma koji se nazivaju „detoksikacija" su zapravo samo reakcija tela koje se više ne iritira ili ne stimuliše, odnosno, ne tera se da radi na silu. Sekundarni efekat stimulacije je umirenje. Zbog ovoga, uobičajno je da neko oseti umor na početku prelaska na presnu ishranu. Ovo se ne dešava zato što ih presna ishrana umara; ovo se dešava zato što se oni zapravo smiruju od uticaja kafe, rafinisanih šećera, mesa i druge stimulativne hrane.

Zakon dvostrukog efekta

Prema zakonu dvostrukog efekta one supstance, uticaji, sile i stanja kojima je telo izloženo dovode do dva odgovora tela:

- Primarni efekat je više akutan od dotična dva efekta, ali je i kratkotrajniji.
- Sekundarni efekat je manje izražajan, ali dugotrajniji.

Kada pijemo kafu na primer, primarni efekat je stimulativne prirode. Sekundarni efekat je jedino vidljiv nakon što primarni efekat prođe. U ovom slučaju, sekundarni efekat kafe jeste umor veći od umora koji se osećao pre pijenja kafe. Uz fragmentaran pristup zdravlju, mi primećujemo samo primaran efekat ili akutan uticaj takvih supstanci, dok ignorišemo sekundarni efekat ili hronični uticaj.

Svaka osoba je jedinstvena; prema tome, vreme trajanja i intenzitet detoksikacije variraju. Detoksikacija može biti oštra ili blaga, a može trajati od nekoliko dana do nekoliko godina, u zavisnosti od individualnog zdravlja, vitalnosti, sredine a u određenoj meri i od toga koliko zdrav život neko vodi.

Takođe je važno da upamtimo da živimo u stalnom smenjivanju toksikacije i detoksikacije. Tokom jednog dana, apsorbujemo toksine sredine i telo radi na njihovoj eliminaciji. Unesemo hranu, čak i onu najbolju, a telo stvori toksični otpad kao rezultat ćelijskog metabolizma. Međutim, ovaj toksični produkt nije razlog za brigu, jer smo opremljeni bubrezima i jetrom – organima koji su

načinjeni da izbace ove toksine iz nas. Ukoliko su ovi organi preopterećeni, koža, pluća, creva, sluzokoža i drugi delovi tela spremni su da pomognu u „čišćenju" nakupljenih toksina.

Kojim putem biraš da putuješ?

Nema sumnje da presna ishrana podrazumeva i mnoge izazove. Međutim, koristi od ovakvog načina ishrane do sada su nadmašivale negativne strane, pa preostaje vrlo malo argumenata protiv presne ishrane.

Da budemo iskreni, jednostavno nema mesta za termički obrađenu hranu, ako želimo odlično zdravlje. Ovo je baš kao i svako drugo putovanje. Ako se krećete putem koji vas vodi tamo gde želite da stignete, najverovatnije ćete nastaviti tim putem. Ako uvidite da ste na putu koji vas ne vodi vašem cilju, naravno da ćete krenuti drugim putem.

Pre ili kasnije, kuvana hrana će sve više postati deo vaše prošlosti. Nema žurbe, taj most možete preći kada stignete do njega. Čak i tada, vaša odluka nije nepovratna. U svakom slučaju, ja vam garantujem da ako nakon godinu dana na niskomasnoj, presnoj, veganskoj ishrani, odlučite da se vratite vašoj staroj ishrani, visokomasna, kuvana hrana će vam i dalje biti na raspolaganju.

Međutim, nemojte se iznenaditi ako otkrijete da je presna ishrana 80/10/10 sladak put do sveobuhvatnog zdravlja i sreće.

Naša prirodna ishrana: rezime

U ovo vreme džank hrane, fabričke hrane i agrohemikalija, pitanje o kvalitetu hrane postaje sve više od važnosti za one koji traže dug, produktivan, vitalan život. Veza između zdravlja i ishrane postaje više nego ikada ranije izrazito očigledna i sve više ljudi nastoji da poboljša kvalitet svoje hrane. Kako se sve više i više nas budi i uviđa neophodnost životnog stila zasnovanog na ishrani voćem i povrćem za zdravlje i dugovečnost, potražnja za organski gajenom hranom raste brzo a pijace se množe kao nikad ranije.

Pre mnogo godina, veliki zdravstveni edukator, T. K. Fraj *(T.C.Fry)*, postavio je četiri odlična pravila za odabir najbolje hrane. Kao odgovarajući rezime ovog poglavlja, prezentujem ove reči mudrosti koje važe za sva vremena.

Kriterijumi za odabir najkvalitetnije hrane

T. K. Fraj *(T.C.Fry)*

Prvi kriterijum

Može li određena hrana da se jede u svom prirodnu stanju? Da li je hrana jestiva, odnosno slatka ili ukusna? Može li se jesti u svom prirodnom stanju sa oduševljenjem i uživanjem?

Ako neka hrana ne donosi uživanje i zadovoljstvo osobi koja je jede, pod uslovom da je dotična osoba dobrog zdravlja i da nema iskvareno čulo ukusa, onda ta hrana mora biti smatrana za hranu niskog kvaliteta. Jedenje bi trebalo da bude zadovoljstvo u ukusima. Ako celovita, sveža, zrela, presna, organska hrana svojim ukusom donosi zadovoljstvo, onda je to savršena hrana. Što je neka hrana manje ukusna, to je i njen kvalitet srazmerno manji.

Ako neka hrana ne može da se jede u svom prirodnom stanju – dakle, nekuvana, neprerađena ili na neki drugi način obrađena – ne pripada ljudskoj ishrani. Mi ljudi smo kao vrsta milionima godina bili prilagođeni ishrani hranom koja se dobija direkto iz prirode u svom svežem, presnom, prirodnom stanju. Nije zabeleženo da se ljudska fiziologija prilagodila konzumaciji kuvane, prerađene ili na neki drugi način oštećene hrane. Ovo određuje karakter naše ishrane, a takođe i način na koji smo mi prilagođeni da jedemo našu hranu.

Prema ovome, kuvanje i prerađivanje hrane da bi dotična hrana postala jestiva nije prihvatljivo za entuzijaste zdravlja. Kuvanje u potpunosti uništava enzime u hrani. Iako se u organizmu zdrave osobe sintetiše oko 1000 enzima potrebnih za varenje, asimilaciju i iskorišćavanje hrane, telo je, svejedno, zavisno od enzimske aktivnosti hrane za savršeno varenje. Stoga, apsolutno je važno da naša hrana sadrži sve svoje enzime netaknute.

Termička obrada je najgora „zdrava" praksa koju su ljudi ikada usvojili. Termička obrada ne uništava samo enzime, nego remeti i uništava skoro sve poznate faktore u hrani. Kuvanje dezorganizuje, oksidiše i pretvara mineralni sadržaj hrane u neiskoristivu materiju. Kuvanjem se proteinski sadržaj hrane deaminizuje (deaminacija – odrstanjivanje aminogrupe sa molekula, prim. prev.), tako da on postaje beskoristan u ljudskoj ishrani. Kuvanje smanjuje vrednost neke hrane od njenog zdravog stanja sve do beznačajnog pepela, u zavisnosti od stepena kuvanja kojem se neka hrana izlaže.

U zavisnosti od toga koliko je neka hrana bila kuvana – kvalitetno umanjena do neorganskih minerala, karamelizovanih šećera i skroba, koagulisanih i deaminizovanih proteina, masti punih otrovnog akroleina, devitalizovanih vitamina i tako dalje – ona ne samo da je bezvredna, nego i pepeo (čvrsti ostatak) ove hrane postaje toksičan ostatak u telu.

Da je termički obrađena hrana otrov za telo, lako je pokazati. Bela krvna zrnca imaju funkciju stražara u krvi. Normalan broj belih krvnih zrnaca je oko 3 miliona. Ako se toksične supstance nađu u krvotoku, broj belih krvnih zrnaca raste, brzo i dramatično, kako bi očistila krv. Nakon unosa termički obrađene hrane, broj belih krvnih zrnaca raste obično do 15 ili čak 18 miliona, pa i više. Nakon obroka od presnog voća, obično nema primetnog rasta u broju belih krvnih zrnaca. Dakle, pravilo sledi: ukoliko ne možemo da jedemo hranu presnu, ukoliko nije ukusna i jestiva u svom prirodnom stanju, to nije hrana za nas.

Drugi kriterijum

Da li sa hranom unosimo i štetne ili toksične supstance u naš sistem za varenje?

Ukoliko je hrana odgovarajuća za ljudsku ishranu, ne sme sadržati nikakve štetne ili nepoželjne supstance. Nikakvi otrovi u našem sistemu nisu poželjni, bez obzira koliko je malo nekog otrova ili koliko je „blag". Bilo šta što ometa vitalne aktivnosti ili uništava ćelije i tkiva predstavlja otrov za naš sistem.
[Beleška autora: Od kada su ova pravila napisana, nauka je značajno napredovala. Sada znamo da razni toksini postoje čak i u najpoželjnijoj hrani. U svakom slučaju, Teri je bio u pravu u svom konceptu; ali se nije izrazio na pravi način. Verujem da bi danas on verovatno zamenio koncept „nikakavi" toksini sa realnošću „najmanja moguća količina".]

Treći kriterijum

Da li je hrana laka za varenje i iskorišćenje?

Hrana za koju smo mi, ljudi, idealno prilagođeni zahteva minimalnu vitalnu energiju za varenje i iskorišćenje. Da bi nam bila od najveće koristi, hrana mora biti efikasno svarena i iskorišćena, pod uslovom, naravno, da naš sistem za varenje nije oštećen.

Ljudi su postalo vrlo efikasni u varenju i iskorišćenju hrane kojoj su se prilagodili u prirodi. Milioni godina razvoja omogućili su nam da vrlo lako varimo određenu hranu – kod nas se razvila konstitucija, enzimi i procesi koji su prilagodili, varili i omogućili iskorišćenje određene hrane sa minimalnim gubitkom vitalne energije i vremena.

Voda i šećeri u voću, koji čine skoro ceo jestivi deo voća, ne zahtevaju praktično nikakvo varenje uopšte. Oni jednostavno zahtevaju apsorpciju. Kratko nakon njihove apsorpcije, oni se vrlo lako i brzo iskoriste.

Četvrti kriterijum

Da li nam hrana obezbeđuje širok spektar hranljivih sastojaka? Da li hrana ima značajnu biološku vrednost za nas?

Iako je mnogo različitih namirnica kompletno po svom sastavu hranljivih sastojaka, nijedna nije pogodna za „mono-ishranu" kao što je, na primer, trava pogodna za krave. Međutim, većina voća i povrća su poprilično pogodni za „monoobroke". Naravno, ako se kombinuju na pravi način, ova hrana obezbeđuje sve hranljive sastojke potrebne ljudima.

Cilj nije da jedemo mnogo različite hrane u nadi da ćemo dobiti sve hranljive sastojke koji su nam potrebni, nego da jedemo jednostavne obroke kako bismo omogućili našem telu da lako svari i iskoristi ono što hrana nudi. Kakve koristi imamo od raznolikosti hranljivih sastojaka koje unosimo u naše telo ako moramo da ih varimo tako da oštetimo organe za varenje i otežamo rad digestivnog sistema? Na taj način možemo da pokvarimo varenje tako da ne dobijemo dobrobit koju smo nameravali da sebi obezbedimo. Na taj način bismo kaznili naše telo i takođe mu uskratili za hranljive sastojke.

Ne bi nikada trebalo da imamo više od četiri ili pet namirnica u jednom, pravilno pripremljenom i kombinovanom obroku. Skoro nikakva priprema, sem čišćenja, nije neophodna, ali moramo osigurati da jedemo u strogo odgovarajućim kombinacijama. Idealno je jesti jednu namirnicu po obroku! Nema posebno negativnog uticaja ako se jede od dve do četiri namirnice u jednom obroku, ako su one kompatibilne u procesu varenja.

Da zaista pojednostavimo proces varenja i da sebi osiguramo lako varenje na duže staze, možemo izabrati malo uži dijapazon hrane prema sezoni i držati se te hrane. Na primer, možemo napraviti jedan obrok u toku dana samo od banana sa nešto zelene salate ili stabljika celera, a drugi obrok od salate sa citrusnim voćem i orašastim plodovima.

Ovog jelovnika možemo se držati svakodnevno u toku zime. U toku leta možemo dosledno za jedan obrok da pojedemo lubenicu, za drugi obrok dana mango, breskve ili drugo letnje voće i zelenu salatu sa paradajzom. Cilj je da jedemo hranu za koju smo biološki predisponirani, onu koja nam daje najviši potencijal za prelepo zdravlje.

Zeleno lišće poseduje najviše i najkompletniji spektar mikronutrijenata. Ovo jedan od osnovnih razloga zbog čega zeleniš mora biti često u našem jelovniku za najbolje zdravlje. Naravno, telo je predostrožno – ponekad izostaviti zeleniš, nije posebno štetno i ne bi bilo katastrofalno osim ako se zeleniš ne izostavi iz ishrane na duži period, obično mesecima ili više.

Iako ne znamo napamet sadržaj hranljivih sastojaka različite hrane – to znanje nije neophodno – trebalo bi da planiramo naše obroke tako da izvučemo korist iz hranljivih namirnica koje se međusobno dopunjuju po svom hranljivom sastavu esencijalnom za ljudsku ishranu. Raznolikost voća i povrća koje se jede tokom godine lako obezbeđuje dovoljno hranljivih sastojaka.

Poglavlje 4

Razumevanje kalorinutrijentnog odnosa

Kalorije dobijamo iz tri izvora: ugljeni hidrati (šećeri), proteini (belančevine) i lipidi (masti). Ja ih nazivam „kalorinutrijenti", termin koji smo moja supruga (u to vreme poznata kao profesorka *Rozalinda Gruben*) i ja smislili. Prema ovome, odnos ugljenih hidrata, proteina i masti u nečijoj ishrani ja nazivam „kalorinutrijentni odnos". Ovi termini provlače se kroz čitavu ovu knjigu. Radi kontinuiteta, u mojim tekstovima nabrajam odnose istim redom: ugljeni hidrati / proteini / masti (UPM skraćeno), odvojeno kosim crtama. Dakle „80/10/10" stoji za: 80% ugljeni hidrati, 10% proteini i 10% masti.

„Zlatokosina" ishrana

Verujem da su nam masti korisne – i svi drugi hranljivi sastojci – u odgovarajućim, skromnim količinama. U ovoj knjizi, moj stav je da suviše neke dobre stvari (u ovom slučaju masti) više šteti, a u mnogim slučajima daleko više, nego što bi štetilo nedovoljno. Ovo nazivam „Zlatokosin" pristup ishrani: za najbolje rezultate, nije poželjno uneti ni previše, ali ni premalo nekog hranljivog sastojka; poželjno je da količina bude „baaaš koliko treba".

80/10/10 za zdravlje, lepotu, energiju

Ta količina, tvrdim – bar što se tiče kalorinutrijenata – ispada da je 80/10/10: minimum 80% kalorija iz ugljenih hidrata, pretežno iz celovitog, slatkog voća, a maksimum 10% iz proteina i 10% iz masti.

Na režimu 80/10/10, osoba koja jede 2 000 kalorija na dan uzela bi otprilike 1 600 tih kalorija iz ugljenih hidrata, 200 iz proteina i 200 iz masti. Prirodno, nisu svi izvori ovih kalorija isti i veliki deo ove knjige posvetio sam objašnjavanju koji su oblici kalorinutrijenata potrebni za najbolje rezultate.

Ne previše, ne premalo... "baaaš koliko treba".

Nakon dve decenije istraživanja, podučavanja amaterskih i profesionalnih sportista, kao i pomaganja ljudima širom sveta koji traže da izgrade svoje zdravlje, došao sam do uverenja da je 80/10/10 generalno cilj za osobe koje su

u potrazi za dugotrajnim zdravljem i uspehom u ishrani. Kada jedemo hranu u ovom odnosu – odnosu za koju je naša vrsta dizajnirana – uživamo u zdravlju koje zrači, superiornom energijom i idealnom težinom tela, bez muke.

Ponekad na mojim predavanjima ja pojednostavim ovu formula još više, predstavljajući je kao stenografsku formu 811 – kao u primeru: „Pozovite 811 (aluzija na 911 koji je u Americi pozivni za policiju - prim. prev.) i javiće vam se najzdravi, najvitkiji... VI!" Ova skraćenica se obično koristi u razgovorima, mejlovima i u mojoj onlajn grupi za diskusiju, kao što ćete primetiti u ličnim pričama u dodatku C.

80/10/10 za dugovečnost

Ishrana hranom koja ima malo kalorija, kao što je voće i povrće, navodi se kao mogući metod za produženje života. Eksperti na polju ljudske dugovečnosti dugo već znaju da je uzdržavanje od prejedanja najsigurniji metod za produženje ljudskog veka, jer je to najefektniji način za smanjenje verovatnoće od gojaznosti. Gojazni ljudi žive kraće, u proseku.

Jedan veoma zdrav metod da se spreči prejedanje jeste da se poveća trošenje kalorija, povećanjem fizičke aktivnosti, a da se istovremeno jede prvenstveno voće i povrće, hrana koja ima relativno malo kalorija po zalogaju.

Dugovečni narodi hrane se visokošećernom, niskomasnom ishranom

U knjizi autora Džona Robinsa (*John Robbins*), „*Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples*" („Zdravi u 100-oj: Naučno dokazane tajne najzdravijih i najdugovečnijih naci-ja na svetu"), opisani su životni stilovi i ishrana dugovečnih kultura u Abhaziji (Rusija), Vilkabambi (Ekvador) i Hunzu (Pakistan). Sledeća tabela je preuzeta

	Abhazija	Vilkabamba	Hunza
Procenat kalorija iz ugljenih hidrata	69%	74%	73%
Procenat kalorija iz masti	18%	15%	17%
Procenat kalorija iz proteina	13%	11%	10%
Ukupne dnevne kalorije	1 800	1 700	1 800
Procenat hrane biljnog porekla u ishrani	90%	99%	99%
Procenat hrane životinjskog porekla u ishrani	10%	1%	1%
Nivo konzumacije soli	nizak	nizak	nizak
Konzumacija rafinisanog šećera	0	0	0
Konzumacija rafinisane hrane	0	0	0
Broj gojaznih ljudi	0	0	0

Narodi u Abhaziji, Vilkabambi i Hunzu, tradicionalno konzumiraju mnogo ugljenih hidrata i malo masti, ponajviše zato što moraju, jer se hrane isključivo hranom koja je njima dostupna. Prirodno su izabrali da se ovako hrane, bez oslanjanja na neku nauku i bez mogućnosti da biraju ili prepravljaju kalorinutrijentni odnos u svojoj ishrani.

Odnos za ljudsku vrstu... kako je predviđen

Ljudi me pitaju kako to da se ishrana 80/10/10 može podjednako uspešno prepisati ljudima svih godina, stasa, nivoa aktivnosti i tako dalje. „Zar nismo svi posebne osobe, sa različitim potrebama za hranljivim sastojcima i različitim sastavom tela?", pitaju.

Uprkos svoj priči oko različitih metabolizama, ne verujem da se ovaj odnos primetno razlikuje na osnovu naših individualnih potreba. (Pročitajte odgovor na pitanje u često postavljenim pitanjima „Šta je sa individualnim razlikama?", na strani 240)

Kao automobili za postizanje najboljih rezultata na trkama, ljudsko telo je načinjeno da postigne svoje najbolje rezultate na gorivu od veoma specifične mešavine sastojaka. Razmislite o ovome: da li možete pronaći u prirodi bilo koji primer u nekoj vrsti sisara, gde se neki pojedinci hrane hranom iz potpuno druge kategorije, na osnovu svoje krvne grupe, geografske lokacije, metabolizma, ili bilo kog drugog faktora? Možete li da zamislite da „kapha" medved jede više masti od „pita" medveda? Ili da neki majmun sa brzim metabolizmom izbegava banane jer one sadrže suviše šećera. Ovo je suludo.

Ne dozvolite da vam iko kaže kako su ljudi jedini izuzetak u životinjskom carstvu.

Činjenica je, Priroda je našla za shodno da obezbedi idealnu hranu za svako stvorenje na Zemlji i sva slična stvorenja jedu slično. Na primer, konji – kao i sva stvorenja koja liče na konje (zebre, magarci, mazge) – hrane se hranom koja je suštinski u istoj kategoriji – onom hranom za koju su njihovi biološki sistemi načinjeni. Ne dopustite da vam iko govori kako su ljudi u svom životinjskom carstvu jedini izuzetak iz ovog pravila (koje se zove Zakon sličnosti), jer u ovom pravilu nema izuzetka: životinje koje su anatomski i fiziološki slične, napreduju na sličnoj hrani. Krave jedu travu, leopardi jedu meso i ptice kolibri jedu nektar. Jednostavno nema potrebe da se komplikuje ovaj jednostavan program, koji je Priroda savršeno predstavila kroz hiljade primera.

Sva stvorenja koja su nam slična po anatomiji i fiziologiji (poznata kao antropoidni primati: gorile, orangutani, šimpanze i majmuni bonobo) napreduju na niskomasnoj ishrani u kojoj je najviše zastupljeno voće i povrće. Kalorinutri-

jentni odnos u njihovoj ishrani iznosi otprilike 80/10/10. Sa izuzetkom gorila, kojima je zbog velike težine skoro nemoguće da se penju na tanko granje drveća kako bi došli do voća, u ishrani antropoidnih primata ima i više od 80% kalorija je iz ugljenih hidrata iz voća. Kombinovan kalorinutrijentni odnos šimpanza, majmuna bonobo i orangutana iznosi oko 88/7/5. Ako se ovome dodaju brojke koje predstavljaju kalorinutrijentni odnos u ishrani gorila, čiji procenat ugljenih hidrata iznosi negde oko 70% od ukupnih kalorija, prosek opada, tako da se dobija odnos skoro tačno 80/10/10 za sve naše antropoidne rođake.

Hrana koju ljudi jedu razlikuje se u zavisnosti od godišnjeg doba, geografskog položaja, dostupnosti hrane, ličnih sklonosti, itd. ali ne prema bilo čemu vezanom za našu fiziologiju. Potrebe za ukupnim brojem kalorija svake osobe variraju u zavisnosti od mnogih faktora, uključujući pol, veličinu, starosno doba, stepen aktivnosti, sportske ciljeve, nivo zdravlja i tako dalje. Međutim, odnos ugljenih hidrata, proteina i masti, ostaje relativno isti. Ovo je tačno bez obzira na specifičnost ishrane, izbora hrane ili ukupne količine hrane koja se konzumira. Kao što objašnjavam u poglavlju 5, nikakva adaptacija ili promena mesta življenja nije dovela do promena u osnovnoj fiziologiji sistema za varenje kojom smo obdareni još od početka vremena.

Zašto procenat kalorija?

U ovoj knjizi, koristim „procenat od ukupnih kalorija koje se konzumiraju" kao moj osnovni model za objašnjavanje konzumacije ugljenih hidrata, proteina i masti. Iako ovaj pristup ima svoje mane, ovo je najbolji način koji sam ja pronašao da pomognem ljudima da dobiju predstavu o makronutrijentima u svojoj ishrani, da diskutuju i upoređuju ih.

Naučno prihvaćena mera konzumirane hrane i hranljivih sastojaka jeste masa (težina u gramima, uncama, itd). Međutim, upotreba ovih mera u smernicama za ishranu nepotrebno i beskorisno komplikuje stvari. Kombinacija mnogih faktora određuje količinu hrane koju neka osoba treba da jede za optimalno zdravlje i težinu tela, a neki od ovih faktora su: pol, starosno doba, visina, mišićna masa, količina i intenzitet fizičke aktivnosti, efikasnost sistema za varenje, odabir hrane i u veoma ograničenom stepenu, brzina metabolizma.

Po kalorijskom modelu, možemo da diskutujemo o kalorinutrijetnom unosu za sve.

Koristeći model procenata od ukupnih kalorija, možemo da diskutujemo o odgovarajućoj konzumaciji ugljenih hidrata, proteina i masti, uprkos našim individualnim razlikama. Na primer, i neaktivna žena koja jede 1 600 kalorija na dan i fizički aktivan muškarac koji jede 4 000 kalorija na dan, napredovaće, ako jedu u proporcijama 80/10/10. Jedina razlika je što će pomenuta žena jesti daleko manje kalorija od pomenutog muškarca.

Poznato mi je da većina mojih čitalaca nikada nije naučila koliko kalorija sadrži hrana koju jedu. Ja se slažem da kalorijski koncept jeste donekle ograničen. Više osoba mi je s pravom je skrenulo pažnju da se ne koriste sve kalorije koje konzumiramo za energiju. Jedna osoba insistira (i to sa pravom) na tome da podjednake količine kalorija ugljenih hidrata, proteina i masti ne mogu da se svrstaju u istu kategoriju (ili čak i u razumno sličnu) kada je u pitanju biohemija našeg sistema za varenje. Tehnički orijentisani kritičari mi ponekad ukazuju na to da pošto mi zapravo ne sagorevamo našu hranu – kao što se događa u kalorimetrijskoj bombi da bi se odredio kalorijski sadržaj hrane – apsolutno ne bi ni trebalo da koristimo termin „kalorije".

Slažem se sa ovim i drugim prigovorima o korišćenju kalorija za analizu ishrane. Ipak, u mnogobrojnim studijama o ishrani, koje su prošle kroz revizije kolega u istoj oblasti i koje se pojavljuju u prestižnim žurnalima, koristi se ovaj model kao prigodan. Kalorijski model koriste čak i naučnici u oblasti ishrane vrhunskog kalibra, kao što je dr Kolin Kempbel *(T. Colin Cambell)* sa Univerziteta Kornel. Svetska zdravstvena organizacija, kao i vladine agencije za ishranu širom sveta, koriste i procenat kalorija i ukupnu količinu u gramima za svoje preporuke u ishrani. Čak i sa svojim manama, kalorijski model je jedini model koji je generalno prihvaćen za preporuke za energiju koja odgovara svakodnevnoj aktivnosti. S obzirom da imam iskustva na polju fiziologije vežbanja, došao sam do zaključka da je kalorijski koncept naročito koristan u pomaganju sportistima da svoje sportske aktivnosti izvode najbolje što mogu i dobiju dovoljno „goriva".

Za i protiv modela „procenat kalorija"

Svestan sam da ima razloga za brigu oko toga da bi se ljudi mogli naći na opasnom putu ako pokušaju da upoređuju kalorinutrijenti odnos u namirnicama koje imaju potpuno drugačiju kompaktnost kalorija. Ispod je primer koji ističe ovu potencijalnu konfuziju, a zatim sledi još jedan primer koji ilustruje zašto svejedno ostajem pri pristupu korišćenja procenta kalorija prilikom računanja hranljivih sastojaka.

Kako procenat kalorija može izgledati obmanjujuće

Hajde da pogledamo neke brojke koje bi mogle biti zbunjujuće onima koji su novi u korišćenju koncepta kalorija:

- Spanać sadrži 30% proteina (30% kalorija iz spanaća je iz proteina).
- Plodovi makadamije sadrže „samo" 4% proteina.

Sa samo ovom informacijom, neko bi mogao da pomisli da jedna funta spanaća sadrži više proteina nego jedna funta oraha. Međutim, potrebno je znanje o ukupnim kalorijama, a ne samo procentima, da bi ove informacije imale smisla. Jedna funta (0,45kg) spanaća sadrži 104 kalorije (od čega su 31 proteini), a jedna funta (0,45kg) oraha makademija sadrži više od 3 250 kalorija (od čega su 125 proteini). Prema ukupnim kalorijama, plodovi makademije sadrže četiri puta više proteina nego spanać.

Kako je kalorijski model koristan

Zamislite da neka osoba pojede 7 funti (3,17kg) hrane u jednom danu, a samo 3,5% od te mere je visokomasna hrana. Ovo zvuči kao niskomastan jelovnik, zar ne?

Ne baš. Hajde da pogledamo primer jednog „zdravog" jelovnika u toku jednog dana, koji se sastoji od 7 funti (3,17kg) hrane i samo 4 funte (1,81kg) masne hrane:

- **4 lbs. voća (1 814g)** — oko 900 kalorija, 60 masti
- **1 lb. zelene salate (454g)** — oko 75 kalorija, 11 masti
- **1.75 lbs. ostalog povrća (794g)** — 240 kalorija, 12 masti
- **1 unca maslinovog ulja (28g, nešto malo više od 2 supene kašike)** — 250 kalorija, 250 masti
- **3 unce badema (85g, oko 45)** — 490 kalorija, 360 masti

Ukupno: 1 955 kalorija, 693 masti

Bademi i ulje u ovom primeru iznose po težini samo ¼ funte, ali i 740 od ukupnih 1 955 kalorija. Pošto bademi nisu u potpunosti masti, a biljke sadrže nešto masti, na kraju se dobija 693 kalorija iz masti, odnosno 35% od ukupnih kalorija unesenih tog dana. Ovo je isti procenat masti kakav je zastupljen u standardnoj američkoj ishrani. Ova količina masti, bilo koje vrste, nije „mala", ili zdrava, po svim standardima!

Ne upoređujte babe i žabe

Često, kada se priča o kalorinutrijentnim brojkama, stvari mogu postati vrlo obmanjujuće. Jedna pinta (0,57 litre) tečnosti sadrži 96 kašičica. Dodajte samo jednu kašičicu ulja na pintu vode i dobićete tečnost koja je 100% mast u kalorijskim vrednostima, ali samo 1% masti po težini.

Važno je shvatiti jedinice mere koje koriste drugi gurui u ishrani da bi upoređivali svoje preporuke za odnos ugljenih hidrata/proteina/masti i one koje se koriste u ovoj knjizi. Ovi učitelji ponekad koriste različite jedinice za različite namirnice, ili menjaju jedinice tokom vremena, ili koriste različite jedinice za tečnu i čvrstu hranu. Isto tako često, u svojim prezentacijama koriste brojeve koji zvuče dobro na prvi pogled. Međutim, ako zasučete rukave i računate, brojke se jednostavno ne poklapaju.

Imajući u vidu da računanje procenta kalorija daje veoma drugačiji kalorinutrijentni odnos nego računanje procenta težine, procenta suve težine, procenta zapremine, itd. - pri upoređivanju drugih režima sa režimom 80/10/10 važno je da budete sigurni da ne upoređujete babe i žabe (da tako kažemo).

Na primer, jedan popularni autor preporučuje da se konzumira od 10 do 25% masti iz ishrane (u zavisnosti od tipa tela neke osobe i stepena unutrašnje toksičnosti). Međutim, na okupljanjima i drugima događajima kada se njegovi recepti služe, nivo masti rutinski iznosi od 30 do 60% od ukupnih kalorija u obrocima. Kako je ovo moguće? Ova prividna protivrečnost proizilazi iz činjenice da ovaj autor preporučuje kalorinutrijentni odnos na osnovu zapremine hrane (šolje i kašike), umesto na osnovu procenata kalorija. Da stvari budu još komplikovanije, on u svojim smernicama za odnos koristi termine „procenat visokošećerne, visokoproteinske i visokomasne hrane". Ako se uzme u obzir i da hrana koju osobe na presnoj ishrani smatraju „visokoproteinskom" (orašasti plodovi i semenke), sadrži u proseku 75% kalorija iz masti, problem dosta brzo postaje očigledan.

Kada pratite „niskomasne" smernice ovog autora („50% ugljeni hidrati, 30-35% proteini i 10-15% ulja"), na kraju jedete oko 30% masti. Visokomasna verzija njegovog režima („50% proteini, 30-35% ugljeni hidrati i 20-25% ulja") sadrži najmanje 60% masti. Iako on priznaje potrebu da se smanji unos masti iz „proteinske hrane", konzumiranjem skupih, visokoproteinskih suplemenata u obliku praškova, moje iskustvo govori da slebdenici njegovog režima uzimaju previše masti, a pri tom su malo ili nimalo svesni do koje mere je mast zastupljena u njihovoj ishrani.

Sledi tabela koja pokazuje još jedan primer obmanjujućih rezultata koje dobijamo kada analiziramo sadržaj hranljivih sastojaka prema zapremini umesto prema kalorijama. Zamislite salatu koja se sastoji od samo dve namirnice: 6 šolja zelene salate i ¼ šolje badema. Kao što sledeća tabela pokazuje, bademi iznose samo 4% zapremine, ali – što je iznenađujuće za mnoge – skoro 80% kalorija.

Poređenje merenja procenta zapremine i merenja procenta kalorija		
	Zelena salata	**Bademi**
% zapremine salate (ukupno 6,25 šolje)	**96%** (6 od 6,25 šolje)	**4%** (0,25 od 6,25 šolje)
% kalorija salate (ukupno 262 kalorije)	**22%** (57 od 262 kalorije, 7 iz masti)	**78%** (205 od 262 kalorije, 151 iz masti)

U dodatku A iznosim analize primera obroka sa pravim receptima i količinama, da vam pomognem da počnete da shvatate kakvi su kalorinutrijentni odnosi u vašim svakodnevnim obrocima.

Konačan cilj: 80/10/10rv

Za one koji se opredele za najzdraviju verziju 80/10/10 da bi postigli vrhunske rezultate u svakom aspektu zdravlja, dodajemo sufiks „rv" za „*raw vegan*" („presna veganska") na naziv „80/10/10". Zvana još i „niskomasna veganska ishrana", 80/10/10rv predstavlja vam jedinstvenu priliku da ekskluzivno učestvujete u darovima Prirode – u konzumiranju samo celovite, sveže, nerafinisane i nezačinjene biljne hrane u obliku koji nam je Majka Zemlja poklonila.

Ja sam se više od dvadeset godina hranio na ovaj način i koristio režim 80/10/10rv, kako se razvijao, u radu sa klijentima i dobijao zadivljujuće rezultate. Ovaj pristup ishrani dokazao se tokom tog perioda kao najzdraviji režim ishrane poznat čoveku. Do kraja ove knjige, imaćete specifične detalje koji su vam potrebni da uvedete ovaj režim u vaš život.

Koliko je moja ishrana blizu 80/10/10?

Šta pokazuje poređenje između 80/10/10 i kalorinutrijentnog odnosa u vašoj ishrani? Naravno, svako od nas je jedinstven, ali generalizacije govore dosta. Različiti izvori ukazuju da Amerikanci konzumiraju između 40 i 50% kalorija iz ugljenjih hidrata, oko 16% iz proteina i oko 35 do 45% iz masti.[30] Nakon dvadeset godina analiziranja ishrane mojih klijenata, ustanovio sam da je odnos 42/16/42 tipičan za većinu ljudi.

Kao što je objašnjeno u ovoj knjizi, većina nas u SAD – čak i vegetarijanci i vegani – teže odnosu 42/16/42 u proseku, a ovo je proporcija koja obezbeđuje daleko manje goriva (ugljenih hidrata) nego što je našim telima potrebno da napreduju... i donosi ozbiljno opasne nivoe masti.

30 *„Trends in Intake of Energy and Macronutrients—United States, 1971- 2000"* (Pogledajte referencu 1.)

Takođe ćete naići na proračune za određivanje kalorinutrijentnog odnosa hrane koju uobičajno koriste ljudi na presnoj hrani. Sami ćete uvideti, kroz jednostavne primere, ono što je meni postalo očigledno godinama ranije: osobe na presnoj ishrani većinom konzumiraju zaprepašćujuće nivoe masti – ponekad dva puta više od ljudi koji se hrane brzom hranom! Prirodno, kuvane masti donose sa sobom još i druge probleme do kojih ne dolazi usled konzumacije presnih masti, ali visoki nivoi masti svake vrste mogu u ogromnoj meri da naškode zdravlju.

80/10/10rv – celovita, sveža, nerafinisana biljna hrana kakvu nam je Majka Priroda poklonila.

Ako ste novajlija u ishrani baziranoj na voću i povrću, smatrajte sebe srećnim što ste naišli na ove informacije na početku svoje potrage. Sa ovom knjigom, izbeći ćete greške u koje su upadali mnogi vegetarijanci i entuzijasti presne hrane i tako se obeshrabrili bez ideje za sledeći korak. Ako se hranite presnom hranom, ova knjiga može vas preneti u potpuno novu realnost, dok se odgovori na dugo postavljena pitanja najzad pojavljuju. Možete primetiti kako se lampice pale dok počinjete da shvatate zašto vi, ili vaši prijatelji, možda niste, kao što je obećano, zaista napredovali na ovoj „najzdravijoj od svih ishrana".

Pratite svoje mere

U dodatku D „Sredstva za analize ishrane", opisujem onlajn programe i druge izvore koje možete koristiti da biste dobili predstavu o tome šta jedete. Ohrabrujem vas da odvojite vreme da biste naučili da koristite program za analizu hranljivih sastojaka, bar na kratko vreme. Možda najvažnija primena ovih automatskih kalkulatora jeste da budete sigurni da ste uneli dovoljno kalorija za vašu veličinu tela i nivo fizičke aktivnosti. Ovo je od vitalne važnosti, jer je neunošenje dovoljno kalorija jedan od glavnih razloga zbog kojeg ljudi ne uspeju da napreduju na ishrani baziranoj na voću i povrću.

Da ne komplikujemo, oko nedelju dana praćenja vaših obroka na onlajn programima može vam pružiti dovoljno informacija da počnete da uviđate kakav je pravi sastav vaše ishrane. Nakon toga, bićete u stanju da uvidite greške i počnete da podešavate vaš kalorinutrijentni odnos. Zatim, možda ćete s vremena na vreme poželeti da u program unesete podatke o hrani unetoj tokom nekog dana, ili kako sa novim godišnjim dobom počnete koristiti druge namirnice, samo da proverite da postupate pravilno... ali uskoro će vam 80/10/10 postati toliko rutinska ishrana da li takvi napori neće biti potrebni.

Opustite se... stići ćemo tamo zajedno

Za većinu ljudi promene u ishrani su veći izazov nego bilo šta drugo u životu. Mnogi pacijenti došli su kod mene u očajničkoj želji da reše neke ozbiljne zdravstvene probleme, govoreći: „Doco, uradiću šta god kažeš, pratiću svaki režim koji predlažeš. Samo ne diraj moju ishranu".

Zaista su retki (i za pohvalu) onih nekoliko koji su toliko motivisani da se osećaju bolje da promene svoj stil života preko noći. Međutim, shvatam da su promene u ishrani zastrašujuće skoro svakom. Imajući ovo na umu, stvorio sam ishranu 80/10/10 da svima omogućim prelazak u brzini koja im odgovara.

Fokusiranjem na kalorinutrijentni odnos (procenat ugljenih hidrata, proteina i masti), umesto na specifičnu hranu, ovaj režim ishrane vam omogućava da odredite brzinu koja vama odgovara. Uspeh na 80/10/10 se jednostavno tiče prilagođavanja zapremine hrane koja se jede, u međusobnom odnosu, kako biste došli do svog cilja. Postepeno povećenje zdravih šećera iz celovitog voća i smanjenje masti poslužiće dobro i daleko je bolje nego da nema nikakve promene. Rezultati, posebno kada su praćeni šarenim grafikonima na *Nutridiary.com* (Pročitajte dodatak D „Sredstva za analizu ishrane" na strani 355), motivisaće vas da nastavite sa poboljšanjima.

Pozovi 811 i javiće vam se najzdraviji, najvitkiji vi!

Iako vođenje dnevnika hrane i analize brojki mogu biti od pomoći, ne morate da kupite vagu za merenje hrane ili da upisujete obroke svaki dan da biste imali koristi od ove knjige. Na stranama koje slede, pružam informacije, jelovnike i primere proračuna kako biste vi shvatili kako da uvrstite ishranu 80/10/10 u svoj život, sa ili bez tehničkih uređaja.

I samo razumevanje kalorinutrijentnog odnosa u namirnicama koje jedete, jeste prvi korak na pravom putu. Možete posvetiti napora koliko god želite, mnogo ili malo, da shvatite kakva je vaša trenutna ishrana u poređenju sa ishranom 80/10/10.

Molim vas, tražite u ovoj knjizi inspiraciju i vodič za postizanje tela i zdravlja koje želite, ali nemojte da se obeshrabrite. Neki ljudi mi kažu da ih mnogo pogodi kada shvate koliko je masti u njihovoj ishrani i koliko su daleko od svog cilja. Njima kažem da izvuku korist iz naučene lekcije... i da se opuste. Konfuzija će se raščistiti dok zajedno prolazimo kroz ove stranice.

Kada završite sa čitanjem ove knjige, usuđujem se da kažem da će vam put ka uspehu izgledati sve bliži i lakši za prelaženje. Ukoliko vam se čini da ono što čitate ima smisla i spremni ste da podignete svoje zdravlje i izgled tela na nov nivo, jednostavno krenite putem ka 80/10/10... rezultati će brzo uslediti. Ukoliko vam je potrebna podrška i više informacija, posetite moju

onlajn grupu za diskusiju, na *www.VegSource.com* (kliknite na *Raw & Sports/ Graham*), posetite forum za prirodnu higijenu na *www.RawNaturalHygiene.ning.com.*

Čak i kada shvatite nauku koja stoji iza koncepta 80/10/10, nikada nećete jesti u tom odnosu u svakom obroku, niti svaki dan (niti bi trebalo). U praksi, ješćete malo više masti nekih dana, a manje drugih. Cilj je da se jede 80/10/10 u proseku, tokom čitave godine ili duže. Jednom kada ovo postignete, kladim da se nećete vratiti starom režimu ishrane.

Poglavlje 5
Ugljeni hidrati: minimum 80%

Nutricionisti i profesionalci u polju zdrave ishrane se uglavnom slažu da od 60 do 80% naših kalorija treba da dolazi iz ugljenih hidrata. Pošto smo do sada u ovoj knjizi utvrdili da procenat - kako iz masti, tako i iz proteina - od ukupnih kalorija u našoj ishrani treba da bude u rangu jednocifrenih brojeva (ne više od 10%), jasno je da je prava mera za ugljene hidrate bliža 80%. Za većinu ljudi ja preporučujem 80% ugljenih hidrata, ili čak i više. Šta više, ako konzumiramo daleko manje od 80% od naših kalorija iz ugljenih hidrata, osuđeni smo da konzumiramo suviše proteina, masti ili oboje – ali najverovatnije masti.

Nedovoljno ugljenih hidrata u ishrani vodi ka mnogim zdravstvenim problemima, u prvom redu tu su poremećaji u ishrani, jaka želja za hranom, letargija, slabost i sva stanja povezana sa prekomernom konzumacijom masti. Kada povisimo unos proteina iznad 10% od dnevnih kalorija, dolazi do pada energije i uvećane kisele toksemije, što je prethodnik za osteoporoze, bolesti bubrefa, artritisa, disfunkcije imunog sistema i raka. Konzumacija znatno veće količine masti od 10% ukupnih kalorija može voditi šećernoj bolesti, kardiovaskularnim bolestima, infarktu, raku i mnogim drugim poteškoćama. Bilo kako okrenete – suviše malo ugljenih hidrata, suviše mnogo masti ili suviše mnogo proteina – dovešće do ozbiljnih zdravstvenih posledica.

Šećer: gorivo za koje smo predviđeni

Da bi naše ćelije mogle da iskoriste bilo koju hranu kao gorivo, bez obzira da li ponajviše sadrži ugljene hidrate, proteine ili masti, ta hrana prvo mora biti pretvorena u proste šećere. Ugljene hidrate je daleko najlakše pretvoriti u iskoristive šećere. Glukoza (prost šećer) je primarni i najbolji izvor goriva za svako tkivo i ćeliju našeg tela. U stvari, neke od naših ćelija (mozak, crvena krvna zrnca i neka nervna tkiva, na primer) zavise skoro isključivo od glukoze kao svog izvora goriva.

Kako god da okrenete – suviše malo ugljenih hidrata, suviše mnogo masti ili suviše mnogo proteina – dovešće do ozbiljnih zdravstvenih posledica.

Poređenje goriva i energije

Glavna pogrešna ideja o hrani jeste da je hrana izvor energije. Delimični razlog za ovo pogrešno uverenje je činjenica da se u nutricionizmu reči „gorivo" i „energija" koriste kao sinonimi. Letargija koja nastaje nakon prazničnog obroka lako pokazuje grešku u ovom načinu razmišljanja.

U naukama o zdravlju, međutim, termin „energija" je definisan kao električna struja niskog napona koju proizvodi mozak tokom spavanja i koja prolazi kroz telo preko nervnog sistema (takođe poznata kao vitalna, nervna energija). U budnom stanju, vi koristite nervnu energiju brže nego što je mozak može proizvesti. Tako na kraju potrošite energiju. Nakon odgovarajućeg broja sati spavanja, vi se budite, vaše „baterije su ponovo napunjene" i opet ste puni nervne energije.

Sa druge strane, hrana se naziva „gorivom". Potrebno je da konzumiramo gorivo iz tri osnovna razloga – ishrana, hidratacija i zadovoljstvo. Kroz proces varenja, mi „sagorimo" naše gorivo (hranu) tako da ona ispušta svoju sopstvenu potencijalnu energiju koji mi onda možemo iskoristi. Tokom ovog komplikovanog procesa, mi stičemo čist dobitak energije koristeći našu sopstvenu nervnu energiju da oslobodi potencijalnu energiju hrane.

Ono što bi moglo da pomogne u objašnjavanju razlike jeste analogija sa automobilom. Nije teško shvatiti da je gorivo (hrana) u našem rezervoaru potpuno različita od energije koju daje akumulatort automobila (vitalna nervna energija). Jedno bez drugog je potpuno beskorisno, ali u kombinaciji oni stvaraju pokret i aktivnost.

Ljudi mogu da samo malo ili nimalo uskladište višak proteina ili višak ugljenih hidrata, ali mogu da ih pretvore u masne zalihe i da ih kasnije upotrebe kao gorivo. Kada ne jedemo dovoljno ugljenih hidrata da zadovoljimo naše potrebe za gorivom, naša tela razlažu uskladištene masti do glukoze kroz kompleksan hemijski proces koji se zove glukoneogeneza (bukvalno „stvaranje novog šećera"). Dok ovaj proces može da nam spase život u vreme nestašice hrane, kada nema dovoljno ugljenih hidrata, glukoneogeneza dovodi do stvaranja nusprodukata poznatih kao ketoni.

Kada cirkulišu u krvotoku, ketoni negativno utiču na mogućnost donošenja odluka, pošto na moždanu hemiju utiču slično alkoholu. Usled toga, visok nivo ketona stavlja nas „pod uticaj". U takvom stanju, ne bi trebali da donosimo odluke važne za naš život i zdravlje, kao što su one koje pravimo u vožnji automobila, fizičkoj aktovnosti ili vršenju bilo koje aktivnosti koja zahteva preciznost tela i uma.

Vrste ugljenih hidrata

Definicije ugljenih hidrata i njihovih sastojaka se razvijaju. Za laike, ugljeni hidrati spadaju u dve široke kategorije - složeni i prosti. U nauci se prepoznaju komplikovane razlike između različitih ugljenohidratnih jedinjenja i dosta konfuzije postoji u literaturi koja ih opisuje. Evo pojednostavljenog rezimea termina, koji nikako nije konačan; pronaći ćete mnoge varijacije ove liste:

Prosti šećeri (uglavnom monosaharidi koji se sastoje od jednog molekula šećera i disaharidi koji se sastoje od dva monosaharida): u osnovi, ovde spadaju glukoza, fruktoza, galaktoza i dekstroza (monosaharidi), kao i laktoza, maltoza i saharoza. Nalaze se u većini namirnica, uključujući voće, povrće, mleko i med.

Oligosaharidi (šećeri kratkog lanca koji se sastoje od tri do devet molekula šećera): u oligosaharide spadaju rafinoze, stahioze, verbaskoze, frukto-oligosaharidi i maltodekstrini. Najpoznatiji su po izazivanju nadutosti, što se obično vezuje za pasulj; neki oligosaharidi su u potpunosti nesvarljivi, dok su drugi delimično svarljivi.

Polisaharidi („složeni ugljeni hidrati" koji sadrže 10 ili više – pa čak i nekoliko hiljada – molekula šećera): ova grupa uključuje skrobne šećere (amiloza i amilopektin) i dekstrine koji se nalazi u žitaricama, pirinču i mahunarkama, kao i neskrobne polisaharide, takođe poznate kao vlakna (celuloza, pektin, smola, beta-glukani i fruktani), koji se nalaze u žitaricama, voću i povrću.

Zajedno, monosaharidi i disaharidi predstavljaju „šećere" koji se mogu naći na etiketama na pakovanjima hrane. Monosaharidi su jedini ugljeni hidrati koji mogu biti apsorbovani direktno u krvotok kroz zid creva. Naš digestivni sistem lako razlaže disaharide na monosaharide od kojih se sastoje.

Postoje dva oblika prostih ugljenih hidrata: rafinisani šećeri (izdvojeni iz voća, žitarica, krtolastog povrća i šećerne trske) i šećeri u celovitoj hrani (šećeri u celovitoj, svežoj biljnoj hrani, pre svega slatkom voću). I rafinisani šećeri i šećeri u celovitoj hrani imaju sladak ukus na vrhu jezika. Nažalost, usled opšte raširene pogrešne informacije i generalnog neznanja o ishrani, velika većina populacije veruje da su prosti ugljeni hidrati jednaki rafinisanim šećerima koji nemaju nikakvu hranljivu vrednost. Nesvesni toga da se šećer u celovitom voću znatno razlikuje od izdvojenog šećera, netačno informisani ljudi trpaju sve proste ugljene hidrate u isti koš i onda ih izbegavaju u celini.

Vladine smernice za ishranu i kratkovidi nutricionisti ovekovečuju ovo netačno uverenje, upozoravajući nas da izbegavamo proste šećere kao kugu.

Složeni ugljeni hidrati, koji se nalaze u žitaricama i ostaloj skrobnoj hrani, nemaju sladak ukus, iako se sastoje od lanaca molekula šećera. Teže je variti složene ugljene hidrate nego proste ugljene hidrate. Složeni ugljeni hidrati zahtevaju znatnu količinu energije za njihovo pretvaranje u proste šećere, a konzumiranje termički obrađenih složenih šećera stvara toksične nusprodukte.

Kasnije u ovom poglavlju, detaljnije objašnjavam svaku od ovih širokih kategorija – složeni ugljeni hidrati, prosti ugljeni hidrati u celovitoj hrani i rafinisani prosti ugljeni hidrati.

Dva tabora ugljenih hidrata

Iako ima veoma veliki broj varijacija na tu temu, u osnovni postoje dve škole kada je u pitanju šta jesti. Jedna se zalaže za niskošećernu/visokomasnu ishranu, a druga za visokošećernu/niskomasnu ishranu.

Niskošećerna/visokomasna škola

Poslednjih decenija, visokomasne (maskirane pod imenom niskošećerne) ishrane postale su vrlo popularne. Shodno ovome, prodavnice, restorani, lanci restorana brze hrane, aerodromi, pa čak i prodavnice krofni, počele su ponosno da reklamiraju svoje „niskošećerne" ponude. Ako se nastavi sa ovim trendom, moja predviđanja su da će se nivo konzumacije masti ozbiljno povećati do objavljivanja sledećih nacionalnih statistika.

Zašto? Ovo je jednostavna srazmera: ako je vaša dnevna porcija kalorija napravljena od samo tri parčeta (ugljeni hidrati, proteini i masti) i vi umanjite jedno od ova tri parčeta, drugo parče, ili oba druga parčeta, moraju se uvećati.

Ljudi uglavnom veruju da je umanjenje šećera u „niskošećernim" obrocima posledica povećanja količine proteina. To nije tačno.

Kao što objašnjavam u poglavlju o proteinima, vrlo se retko dešava da neko pojede čak i četvrtinu dnevnih kalorija iz proteina. Ogromna većina Amerikanaca jede oko 16% proteina svaki dan, a samo mali deo stanovništva konzumira 20% proteina ili više.

Balans naših dnevnih kalorija, najmanje 80%, mora doći iz neke kombinacije šećera i masti. Suštinski, svako smanjenje unosa šećera mora biti praćeno pvećanjem količine masti, pod uslovom da se nastavi sa unosom istog broja kalorija.

Nažalost, svaki gram masti sadrži više nego dvostruko kalorija od grama šećera. Dakle, ako jedete istu količinu hrane na „niskošećernoj" ishrani, povećaćete ne samo procenat kalorija iz masti, nego takođe i ukupnu količinu kalorija za taj dan.

Ali kako onda ljudi izgube na težini na niskošećernim ishranama? Ukratko, istraživanja pokazuju da ovi ljudi, opšte uzevši, konzumiraju manje ukupnih kalorija. U sjajnoj obuhvatnoj i kritičkoj elektronskoj knjizi autora dr Majkla Gregera (*Dr. Michael Greger*), *„Atkins Facts"* („Činjenice o Atkinsonovoj dijeti"), nalazi se odličan rezime na ovu temu:

2001. godine u medinskom žurnalu *„Obesity Research"* („Istraživanje gojaznosti") objavljen je članak *„Popular Diets: A Scientific Review"* („Popularne ishrane: naučni pregled"). Uz tvrdnju da su pregledali svaku studiju ikada sprovedenu na niskošećernim ishranama, zaključili su: „U svim slučajevima, osobe na visokomasnim, niskošećernim ishranama gube na težini jer konzumiraju manje kalorija". (*Obesity Research* (Istraživanje gojaznosti) *9 (2001):IS.)*

Upozoravam svakog ko razmišlja o tome da uništi svoje zdravlje bilo kojom niskošećernom ishranom, da pročita svih izuzetno interesantnih 47 strana spomenute elektronske knjige.[31] Sledeći tekst je uz dozvolu autora dr Gregera izdvojen iz navedene publikacije.

Na smrt opasna niskošećerna moda

Kada neka osoba jede dovoljno šećera, masti mogu takođe da se potpuno razlože. Ali kada nečije telo nema dovoljno šećernog goriva da bi vršilo sagorevanje, jedini izbor za to telo jeste da neefikasno sagoreva masti koristeći mehanizam koji proizvodi toksične nusprodukte kao što su aceton i ostali takozvani ketoni.

Bubrezi koriste minerale kao što su kalijum i kalcijum da pomognu pri izbacivanju toksina poput ketona iz tela. Na ovaj način, ljudi na Atkinsonovoj ishrani gube ove minerale. I kritično niski nivoi ovih elektrolita u krvi mogu dovesti do fatalnih srčanih aritmija – letalnog srčanog ritma.

Direktor odseka za ishranu na Hardvardu savetuje da bi svi lekari trebalo da izdaju brošure sa upozorenjem o svim negativnim efektima Atkinsove ishrane. Simptomi ketoze [metaboličko stanje u kojem telo „pređe" iz primarnog korišćenja glukoze za energiju u primarno korščenje masti za energiju] uključuju opšti umor, iznenadnu ili postepeno povećavajuću slabost, vrtoglavicu, glavobolju, konfuziju, stomačni bol, razdražljivost, mučninu i povraćanje, probleme sa spavanjem i zadah iz usta.

31 *Greger, Michael. „Atkins Facts".* (Pogledajte referencu 11.)

Nakon pregleda negativnih efekata povezanih sa ketozom, Američki institut za istraživanje raka je napisao: „To su samo kratkotrajni efekti. Dugotrajni efekti su još kobniji".

Dr Greger u svojoj knjizi navodi detalje bukvalno na desetine dodatnih bolesti i problema koji se pojavljuju na ovoj smrtonosnoj ishrani, uključujući:

- Neishranjenost (nedovoljan unos vitamina i minerala);
- Rak, srčani udar, giht, osteoporoza i šećerna bolest;
- Potencijalne abnormalnosti bubrega, kostiju, jetre i holesterola;
- Srčane bolesti, aritmije, oslabljena kontraktilna funkcija;
- Poremećaj fizičke aktivnosti;
- Povišenje očnog pritiska sa godinama;
- Brzo opadanje krvnog pritiska po ustajanju (ortostatska hipotenzija);
- Iznenadna smrt;

Dr Džejms V. Anderson (James W. Anderson), profesor medicine i kliničke ishrane na Medicinskom fakultetu Univerziteta Kentaki, rekao je za Atkinsovu dijetu: „Ovo je apsolutno najgora ishrana koju možete zamisliti i koja osigurava dugotrajnu gojaznost, srčane bolesti i neke oblike raka. Ako želite da uništite svoje zdravlje, nećete moći naći sigurniji put od najgore Atkinsonove ishrane".

Pošto su poverovali u mit o niskošećernim ishranama, koje zapravo uništavaju zdravlje, neki ljudi izbegavaju sve oblike šećera, uključujući žitarice i skrobno povrće i voće, i pokušavaju da dobiju svoje gorivo iz opasno visokih nivoa masti i proteina. Iako mi posedujemo sigurnosne pomoćne mehanizme za preživljavanje koji nam omogućavaju da pretvaramo u šećere hranu koja nije pretežno sastavljena od ugljenih hidrata u slučaju nestašice naše prirodne hrane ili drugih ekstremnih uslova - ovaj mehanizam je predviđen da se koristi samo u retkim prilikama.

Visoka je cena koju plaćamo kroz zdravlje i optimalno funkcionisanje svaki put kada teramo naša tela da koriste masti (ili, još gore, proteine) kao gorivo za naše ćelije, pošto su ova pretvaranja hemijski neefikasna u poređenju sa korišćenjem ugljenih hidrata za gorivo. Telo ova pretvaranja može sprovesti

jedino povećanom potrošnjom vitalne energije i stvaranjem toksičnih otpadnih produkata tokom tog procesa.

Odgovarajuća težina tela postiže se bez napora i predstavlja rezultat optimalnog zdravlja, ali optimalno zdravlje teško da može biti rezultat ishrane koja je osmišljena samo za gubitak na težini. Oni koji su na niskošećernim ishranama mogu postići svoj cilj u gubljenju na težini, ali pri tome oštećuju svoje zdravlje na duže staze. Savet da se konzumira velika količina životinjskih masti i proteina stvara milione primera smrtonosnih bolesti koje će postati i sve izraženije u bliskoj budućnosti.

Ishrana bazirana na skrobu: druga škola

Ogromna većina eksperata na polju ishrane/nutricionizma čiji se pacijenti i klijenti dosledno leče od degenerativnih bolesti – uključujući i poznate lekare kao što su Din Orniš *(Dean Ornish)*, Džon Mekdugal *(John McDougall)*, Majkl Kleper *(Michael Klaper)*, Koldvel Eselstin *(Caldwell Esselstyn)*, Nil Barnard *(Neal Barnard)*, Džouel Furman *(Joel Fuhrman)*, Metju Lederman *(Matthew Lederman)* i njegova žena Alona Pulde *(Alona Pulde) i* Majkl Greger *(Michael Greger)*, kao i profesionalci u svetski poznatom centru „*Pritikin Longevity center*" – preporučuju da baziramo naše ishrane na skrobnim, složenim ugljenim hidratima. Ovi eksperti naglašavaju važnost konzumiranja skroba (pasulja, mahunarki, korenastog povrća, skrobnog povrća, celog zrna žitarica i proizvoda od celog zrna žitarica).

Ishrane zasnovane na složenim ugljenim hidratima ne obezbeđuju optimalnu ishranu.

Ova preporuka bi mogla biti viđena kao korak u dobrom pravcu, jer, kao što objašnjavam u uvodu ove knjige, celovita hrana je uvek hranljivija nego rafinisana hrana. Ipak, zbog gubitka hranljivih sastojaka tokom termičke obrade, nijedna termički obrađena namirnica ne može da se smatra zaista celovitom hranom. U stvari, termička obrada samo po sebi zapravo odstranjuje vodu iz hrane (sa izuzetkom određene dehidrirane hrane koja je zapravo rehidrirana pošto se kuva u vodi). Nijedna hrana iz koje je odstranjena voda ne može se realno smatrati celovitom hranom.

Kako se slažu da smo mi načinjeni da kao gorivo trošimo proste šećere iz ugljenih hidrata, ovi veoma cenjeni profesionalci smatraju da nema drugog suštinskog izvora celovite hrane osim složenih ugljenih hidrata. Razmišljajući iz ugla kuvane hrane, iako često priznaju hranljivu superiornost presnog voća i povrća, oni ne smatraju da je baziranje ljudske ishrane na šećerima iz voća moguća opcija, pretežno iz tri razloga.

Prvo, kada većina ljudi priča o ishrani voćem i povrćem, uglavnom misle da je povrće više zastupljeno u takvoj ishrani. Ipak, nutricionisti su veoma dobro upoznati sa studijama koje su zaključile da ishrana u kojoj dominira povrće jednostavno ne može da obezbedi dovoljno kalorija za ljudsko zdravlje. Slažem se da je sva prilika da nijedno ljudsko biće ne bi moglo da održi svoje zdravlje ukoliko bi se hranilo samo povrćem. Na ishrani samo od povrća, osoba bi gubila na težini koja bi na kraju postala neodrživa, a zdravlje dotične osobe bi nezaustavljivo opadalo.

Drugo, sva je prilika da je njima naprosto teško da zamisle konzumiranje voća u dovoljnim količinama kako bi se unelo dosta kalorija, iako se to može postići sa uživanjem i nije teško. Oni potpuno propuštaju da vide ovu mogućnost, jer je u potpunosti van okvira njihovog znanja. Usotalom, ko uopšte poznaje ikoga ko živi pre svega (ali ne u potpunosti) na voću? Moram priznati da su u današnjem svetu retki ljudi koji žive na ovaj način. A opet, skoro svi koje sam ja upoznao a koji jedu velike količine voća napisali su knjigu o prednostima takve ishrane. Mora da postoji razlog zbog kojeg su ovi frugivori tako oduševljeni velikim zdravstvenim koristima koje su rezultat takve ishrane.

Konačno, njihovi pogrešni pojmovi o glikemijskom indeksu i njihove nepotrebne brige oko povišenih nivoa triglicerida bukvalno ih sprečavaju da razmotre voće kao primarni izvor kalorija. Tako da, uprkos činjenici da se voće univerzalno promoviše kao najbolja hrana za zdravlje i uprkos njihovim sopstvenim zaključcima da ugljeni hidrati moraju dominirati u ishrani kako bi zdravlje bilo moguće, većina svetskih zdravstvenih radnika ne vidi očigledno: ishrana zasnovana na voću je najbolja mogućnost za stvaranje optimalnog zdravlja.

Niko ne može osporiti da niskomasne vegetarijanske ishrane koje preporučuju Pritikin, Mekdugal i njihove kolege, daju fenomenalne rezultate u zdravlju, vitalnosti i težini tela. Kada oni koji prate programe spomenutih autora zamene meso u svojoj ishrani kuvanim skrobom, dolazi do upadljivog smanjenja kardiovaskularnih oboljenja i početnog poboljšanja u ukupnom zdravlju i blagostanju.

Ipak, zagovornici ishrane zasnovane na skrobu i žitaricama ipak previđaju poentu kad su optimalna ishrana i zdravlje u pitanju. Ovoj hrani sa složenim ugljenim hidratima nedostaju sastojci kao što je vitamin C, rastvorljiva vlakna i nekoliko stotina hiljada fitohemikalija. Konzumacija ove hrane ne može da se poredi sa lakoćom, jednostavnošću, čistoćom i prirodnim zasićenjem nakon konzumacije voća.

Žitarice: Pritikinova greška

Godine 1988., gospodin po imenu Ros Horn (Ross Horne) *napisao je knjigu sa naslovom „Improving on Pritikin – You Can Do Better"* („Poboljšanje Pritikinove ishrane – možete i bolje").[32] *Njegova priča je fascinantna. 1970-ih* Horne *je bio „najbolji učenik i najodanija podrška" autora Nathana Pritikina, kao i poznate ishrane ovog autora, zasnovane na žitaricama. Međutim, nakon što je sam osetio i uvideo kod drugih neke ozbiljno štetne efekte Pritikinove ishrane (uključujući artritis i rak), Horn je napisao ovu knjigu. Na više od 150 strana, Horn je detaljno naveo opasnosti po zdravlje koje proizilaze iz ishrane zasnovane na žitaricama, i precizno, gde Pritikinova logika pada u vodu. Sa najvećim poštovanjem prema sjajnim rezultatima Pritikinove niskomasne ishrane u lečenju srčanih bolesti, Horn je skrenuo pažnju na sledeće:*

Iako je Pritikinova niskomasna ishrana pravo čudo za lečenje bolesti srca, zdravo srce ne obezbeđuje i zdravu osobu. Pitkinovo naglašavanje žitarica u ishrani (i, interesanto, suviše proteina u žitaricama, koji iznose u proseku „samo" 12% od kalorija) stvara druge zdravstvene probleme, od artritisa do raka.

Hornova knjiga pruža ubedljiv i opčinjavajući argument protiv konzumacije žitarica. Sledi deo iz poglavlja 10, „Žitarice su za ptice".[33]

Pritikinova misija, prva i najvažnija, bila je lečenje koronarnih srčanih bolesti. Ovo je njemu bilo u prvom planu i prema tome njegovo razmišljanje baziralo se na sledećem:

- Moramo smanjiti unos masti, holesterola i proteina, uzroka ateroskleroze i srčanih bolesti. Da bismo ovo postigli, moramo izbaciti iz upotrebe hranu životinjskog porekla. Moramo postati vegetarijanci.
- Pošto najveći deo hrane koju jedemo odlazi na stvaranje energije, ako izbacimo životinjsku hranu iz ishrane, koja obezbeđuje najviše energije u američkoj ishrani, baš kao i proteine, odakle ćemo onda dobiti energiju i dovoljno proteina?
- Jedina druga pogodna i dostupna hrana jesu žitarice, korenasto povrće i voće, pošto zeleno povrće ima tako malo hranljive vrednosti da bismo ga morali jesti neprekidno ceo dan kao što rade krave da bismo se nahranili. Prema tome, moramo izabrati između skrobne hrane (žitarica i krompira) i voća, a zeleno povrće koristiti uglavnom kao izvor vitamina i minerala.

Do ove tačke Pritikin je bio u pravu u svom razmišljanju, ali je u toj tački njegova preokupacije eliminisanjem ateroskleroze postala prepreka. On je znao da su holesterol i trigliceridi (masti u krvi) dva dominirajuća faktora u

32 *Horne, Ross. „Improving on Pritikin: You Can Do Better".* (Australija: *Happy Landings Pty. Ltd.*, 1988.).
33 *Horne, Ross. „Improving on Pritikin: You Can Do Better".* (Pogledajte referencu 32).

ateroskleroza i bio je rešen da ih njegova ishrana umanji što je više moguće. Potpuno izbacujući hranu životinjskog porekla eliminisao je holesterol i štetne životinjske masti iz ishrane, ali šta je sa trigliceridima iz biljne hrane? Pritikin je znao da koncentrisan šećer bilo koje vrste – rafinisan šećer ili čak izdvojen, prirodan, presan šećer – ulazi u krvotok suviše brzo, i tako poremeti normalni nivo šećera u krvi što dovodi do stvaranja triglicerida, njegovih neprijatelja broj dva. Njegovo razmišljanje se logično nastavilo na sledeći način:

- Ako od druga dva preostala izvora energije i proteina jedan sadrži šećer, supstancu koja podiže nivo triglicerida, ne možemo da ga uzmemo kao glavni izvor ishrane.
- Dakle, moramo da veoma ograničimo voće zbog njegovog sadržaja šećera i da se oslanimo skoro u potpunosti na žitarice kao izvor energije i proteina.

Kakav je bio ishod ove logike? Ishod je bio uspešan; Pritikin je prvo eliminisao aterosklerozu kod sebe, a zatim nastavio sa eliminisanjem ateroskleroze u telima hiljada ljudi koji su pratili njegova učenja.

Tako je započela aktuelna popularnost složenih ugljenih hidrata i ovo je razlog zbog kojeg su proizvođači hleba, testenina, kolača i keksova od celog zrna žitarica tako uspešni.

Ali, preokret toka srčanih bolesti i pratećih problema ne znači postizanje celokupnog zdravlja i dugovečnosti. Postoje i druge stvari sem postizanja dobre cirkulacije koje treba da se uzmu u obzir. Smanjenje lepljivosti krvi je samo prvi korak u poboljšanju zdravlja, drugi korak je da se ispravi hemija krvi. Pritikin je otklonio „lipo" (od latinske reči „lipidi" što znači masti – prim. prev.) sa lipotoksemije, ali ostalo je još dosta toksemije, odnosno zatrovanosti krvi. ***Kada je svrstao prirodne šećere u voću zajedno sa ostalim šećerima, Pritikin je napravio fatalnu grešku.***

Pošto termički obrađene žitarice stvaraju stanje poznato kao kisela toksemija, ljudi koji svoju ishranu zasnivaju na skrobu i žitaricama na kraju postaju žrtve raka, artritisa, hroničnog umora, hipotireoze i mnogih drugih zdravstvenih problema. Ishrana od žitarica i kuvanog povrća obezbeđuje većinu vitamina, međutim, vitamin C – najvažniji od svih vitamina za održanje celosti tkiva i funkcija imunog sistema, a ujedno vitamin koji se najlakše uništava usled izlaganja toploti – ozbiljno nedostaje, ako ova ishrana ne uključuje i veliku količinu svežeg voća.

Ja ostajem pri tome da celovito, sveže voće – „drugi izvor ugljenih hidrata" – sadrži tačno ono gorivo za koje smo mi namenjeni da na njemu napredujemo.

Hajde da se na trenutak vratimo jedan korak unazad i da detaljno pregledamo tri vrste ugljenih hidrata – složene ugljene hidrate, rafinisane proste šećere i proste šećere u celovitom voću.

Složeni ugljeni hidrati

Složeni ugljeni hidrati nalaze se u pririnču, kukuruzu i ostalim žitaricama; korenastom i krtolastom povrću (krompir, slatki krompir, jam, šargarepa, cvekla, repa, paštrnak i slično); i mahunarkama (pasulj, grašak i sočiva). Od ove hrane sa složenim ugljenim hidratima pravi se hleb, kolači, testenine, musliji, palačinke i peciva.

Opšte uzevši, hrana sa složenim ugljenim hidratima je nutritivno inferiorna u poređenju sa voćem i povrćem, koji su dva najveća izvora vitamina, minerala i fitohemikalija. Žitarice, na primer, sadrže malo vitamina A, B, C i E, baš kao i natrijuma, kalcijuma, sumpora i kalijuma. Fitinska kiselina u žitaricama je antinutrijent koji drastično smanjuje apsorpciju cinka. Mahunarke takođe sadrže male količine vitamina A i C. I žitarice i mahunarke sadrže više proteina nego što bih ja preporučio da se jede (njihovi procenti u proseku iznose oko deset za žitarice, odnosno dvadeset za mahunarke).

Sa izuzetkom kukuruza, graška i nekog korenastog povrća kao što su šargarepa i cvekla, ne možemo ni da pokušamo da jedemo većinu hrane sa složenim ugljenim hidratima iz bašte, neizmenjenu, u obliku koji nam je Priroda podarila. Čak i ako fizički možemo da sažvaćemo i progutamo skrobne ugljene hidrate, veoma nam je teško da ih svarimo. Ovo važi bez obzira da li se jedu presni, potopljeni, kuvani, prerađeni ili rafinisani. Mi nemamo digestivne enzime za razlaganje oligosaharida u pasulju, ili polisaharida (celuloze i drugih vlakana) u žitaricama i skrobnom povrću, što je siguran znak da to nije hrana za ljudsku upotrebu. Biohemija nam tačno govori koju hranu mi možemo i ne možemo da varimo, pa tako i koju hranu bi trebalo da jedemo.

U svetu presne hrane, kreativni „kuvari" izumeli su recepte u kojima se koristi natopljeno sočivo, divlji pirinač, ovas i druge žitarice. Hrana koju spremaju sa ovim namirnicama, koje je ovako lakše progutati, mada su i dalje suštinski nesvarljive, omogućava im da prekopiraju mnoge omiljene ukuse i teksture iz termički obrađene hrane. Međutim, u svim oblicima, žitarice, skrobno krtolasto povrće i mahunarke stvaraju nutritivne, digestivne i zdravstvene probleme onima koji ih jedu. Čak i kada su potopljene i presne, žitarice stvaraju kiselu sredinu u telu, koje bi trebalo da bude blago bazno.

Složeni ugljeni hidrati i bolesti

Mnoga istraživanja povezuju ishranu bogatu složenim ugljenim hidratima sa nepoželjnim stanjima zdravlja. Žitarice koje sadrže gluten[34] (pre svega pšenica, ali takođe i raž i ječam i ovas) sadrže bar petnaest opioidnih nizova molekula, koji izazivaju jaku zavisnost. Ove supstance su poput morfina i imaju jake psihoaktivne karakteristike i stvaraju ozbiljne neurološke poremećaje, konstipaciju, zadržavanje mokraće, mučninu, povraćanje, suzbijanje kašlja i druge simptome.[35]

Biohemija nam govori tačno šta mi možemo variti, a tako i šta bi trebalo da jedemo.

Intolerantnost na gluten (celijačna bolest) doprinosi ili izaziva širok spektar drugih bolest, uključujući astmu, artritis, hronični umor, Kronovu bolest (regionalni enteritis), šećernu bolest tipa 2, depresiju, ekcem, fibromialgiju, sindrom iritiranih creva, migrene, limfomu i gastrointestinalni rak. Intelerancija na gluten može isto biti povezana sa autizmom, šizofrenijom i nekoliko drugih autoimunih poremećaja.

Maskiranje bezukusnih složenih ugljenih hidrata

Većina ljudi koja pokuša da napreduje na ishrani baziranoj na složenim ugljenim hidratima, bez voća, upada u zdravstvene probleme. Primarni razlog je taj što je većina skrobne hrane potpuno neukusna takva kakva je. Pokazalo se, tokom više od četrdeset godina, da ljudi neće, u stvari i ne mogu, da teže ishrani u kojoj su najviše zastupljeni čisti, nezačinjeni složeni ugljeni hidrati.

Pojačivači ukusa, tako zvani „ekscitotoksini", koji uništavaju mozak i deluju neurotoksično, a imaju ukus koji izrazito izaziva zavisnost, dodati su skoro svoj prerađenoj hrani, a posebno zamrznutoj i dijetalnoj hrani.[36]

Eksitotoksini poboljšavaju ukus, ali truju hranu

U svojoj knjizi, *„Excitotoxins: The Taste That Kills"* („Ekscitotoksini: Ukus koji ubija"),*dr Rasel Blejlok (Russell L. Blaylock, MD)* sugeriše da je široka

34 Tehnički, neki oblik glutena (gluten je jedna vrsta proteina) nalazi se u svim žitaricama, ali „bez glutena" obično znači bez pšenice, ječma ili raži. Pored spelte, ovo su glavne žitarice koje pokreću autoimune reakcije kod ljudi koji nisu tolerantni na gluten. Međutim, gluten oštećuje tanko crevo kod svih ljudi i ne bi trebalo da bude u sklopu ishrane bez obzira da li kod dotične osobe izaziva akutne simptome.

35 *Coleman, John. „Opioids In Common Food Products—Addictive Peptides In Meat, Dairy and Grains"* Pristupleno na www.vegan-straight-edge.org.uk/ opioids.htm.

36 Više o ekscitotoksinima možete pročitati na *„Not Just Another Scare: Toxin Additives in Your Food and Drink"* autora *Dr. Russell L. Blaylock*. Pristupljeno na www. aspartamekills.com/blayart1.htm.

upotreba ekscitotoksina za poboljšavanje ukusa u skoro svoj prerađenoj hrani glavni uzrok gojaznosti i bolesti u Americi.

Najčešći i najopasniji ekscitotoksini uključuju *Nutrasweet*, (aspartam) i *MNG (mononatrijum-glutamat)*, kao i njegove derivate, koji se pojavljuju na etiketama hrane kao sastojci čiji nazivi zvuče neškodljivo, poput: hidrolizovani protein iz povrća, autolizirani kvasac, ekstrakti kvasca, teksturiran protein, ekstrakt sojinog proteina, natrijum-kazeinat, prirodni ukusi i začini.[37]

Ekscitotoksini su supstance koje reaguju sa specijalnim receptorima u mozgu što vodi ka razaranju određenih moždanih ćelija. Ove neurotoksične supstance, koje izazivaju jaku zavisnost, ubrzavaju proces starenja i stimulišu nervni sistem, izazivajući neurodegenerativne bolesti, neurološke poremećaje, endokrine poremećaje, srčane napade, infarkte, tumore, gubitak vida, migrene, epileptične napade i mnoge druge bolesti. Oni takođe pogoršavaju ili imitiraju simptome bolesti i stanja kao što su fibromialgija, multipla skleroza, lupus, poremećaj održanja pažnje, šećerna bolest, Alchajmerova bolest, hronični umor i depresija.

Ekscitotoksini se koriste u velikim količinama kako u slatkim, tako i u slanim grickalicama, i njihova upotreba nije ograničena zakonom. Lanci restorana brze hrane zapošljavaju hemičare za hranu da napune pice, takose, pečenu piletinu, pakovane ručkove i sličnu hranu sa što je više moguće smrtonosnih aditiva, koji nas stimulišu i teraju nas da se vratimo po još. Isto tako i svi slani proizvodi od soje, (bez obzira da li se navodi da sadrže MNG ili ne) puni su veoma ekscitotoksičnih slobodnih glutamata. Ovo se specijalno odnosi na zajednicu korisnikea presne hrane, koja je sklona da konzumira veoma velike količine soja sosa, šojua, tečnih aminokiselina, misoa i tamarija.

Ekscitotoksini su zaslužni za frazu "Niko ne može da pojede samo jedan", potpuno novo značenje.

U svom ličnom dokumentarnom filmu, „*Supersize ME*", („Preuveličan ja") *Morgan Spurlock je* napravio slikovit opis svog iskustva življenja isključivo na hrani iz restorana „*McDonald's*" 30 dana zaredom. Iako nije specifično koristio termin „ekscitotoksini", on jasno opisuje simptome zavisnosti i prestanka zavisnosti koje je iskusio tokom tog meseca. Vesti o obilnoj upotrebi ekscitotoksičnih aditiva u džank hrani privlače dovoljno pažnje novinara, da će uskoro ljudi videti skroz novu sliku realnosti koja se sadrži u džinglu „niko ne može da pojede samo jedan", iz reklame za čips „*Lay*" iz 1960-ih. Da li možete da zaboravite ukus suvo pečenog kikirikija „*Planter*"? („Mononatrijum-glutamat" bez stida stoji na etiketi.) Druga džank hrana, kao što je smoki

37 Toplo savetujem da odštampate odličnu listu mnogih skrivenih imena za MSG, dostupno na vebsajtu „*Say NO to MSG*": http://www. saynotomsg.com/basics_list.php. Ili još i bolje, recite NE svoj rafinisanoj hrani (sve sa etiketom) i ovako u potpunosti rešite problem.

sa sirom „*Playfully mischievous*" od „*Frito Lay*", sadrži mnoge druge izvore ekscitotoksičnih slobodnih glutamata. (Na etiketi grickalica „*Flamin' Hot Cheese Flavoured*", na primer, navode se mononatrijum-glutamat, autoliziran ekstrakt kvasca, hidrolizovan sojin protein i natrijum-kazeinat.)

Vlakna

Uobičajno korišćena termički obrađena hrana – mesa i proizvodi od rafinisanih žitarica – sadrži vrlo malo biljnih vlakana. Zapravo, životinjska hrana ne sadrži ta vlakna.

Mnogi ljudi koji brinu o svom zdravlju, misle da čine uslugu svome telu time što naveliko jedu proizvode od celog zrna žitarica, kako bi obezbedili vlakna u svojoj ishrani. Oni jesu na pravom putu, pošto vlakna jesu ono što odstranimo iz celog zrna žitarica da bismo dobili rafinisane žitarice – a biljna vlakna su apsolutno vrlo važna za varenje i sveobuhvatno zdravlje.

Nažalost, ove osobe koje su u potrazi za zdravljem pogrešno su navedene da veruju da su vlakna u žitaricama dobra za nas. Ovo nije istina. Postoje dve široke kategorije vlakana, označene kao rastvorljiva i nerastvorljiva. Rastvorljiva vlakna su od osnovnog značaja (to su vlakna koja mi ne možemo da stvorimo u našim telima i tako ih moramo unositi hranom), a nalaze se pre svega u voću i donekle u povrću. Ova vlakna apsorbuju vodu i pomažu da stolica bude obimna i meka. Ova lepljiva, gelasta, apsorpciona vlakna omogućavaju da sve supstance prolaze kroz creva. Nerastvorljiva vlakna se nalaze pre svega u žitaricama.

Pektin i guar su dva najčešća rastvorljiva vlakna. Zbog svoje sposobnosti da zadrže vodu, koriste se u receptima da zgusnu hranu. Ova dva vlakna takođe usporavaju apsorpciju šećera u crevima, funkcionišući tako kao unutrašnji preventivni sistem koji sprečava da šećer iz voća bude apsorbovan u krvotok suviše brzo. Ironija je da se, kao izolovani, pektin i guar koriste u medicinskim tretmanima šećerne bolesti, a lekari insistiraju da dijabetičari ne bi trebalo da jedu voće.

Vlakna iz žitarica iritiraju i stružu unutrašnji zid creva.

Pre nego što su lekari zaista razumeli funkciju vlakana, ona su opisivana kao „ribaća četka" za creva. Međutim, nerastvorljiva vlakna iz žitarica (presne, isklijale ili kuvane) su gruba za naš delikatni digestivni trakt. Pošto ne apsorbuju vodu, ova vlakna imaju oštre ivice i špiceve. Ova vlakna bukvalno stružu delikatne zidove naših creva, iritirajući ih i izazivajući njihovo zadebljanje. Kad unutrašnji zidovi creva zadebljaju, ova oštra vlakna ne iritiraju više toliko creva, ali se moć tela da apsorbuje hranljive materije smanjuje.

Zbog iritacije tankog i debelog creva, spoljašnji deo celog zrna žitarice, mekinje, stekle su reputaciju da poboljšavaju rad creva. Za telo su te mekinje iritanti i ono pokušava da ih izbaci što je brže moguće, zajedno sa svim ostalim što se u datom trenutku nalazi u debelom crevu. Oni koji koriste mekinje u te svrhe, primetili su da nakon kratkog vremena moraju da povećaju količinu mekinja koju koriste kako bi dobili isti efekat. Što telo proizvede veće zadebljanje sluzokože unutar creva da bi se zaštitilo od iritacije, to više mekinja mora da se konzumira. Ovo je začaran krug, sličan svakom do kojeg dolazi pri zloupotrebi bilo koje supstance.

Smanjena apsorpcija, neiskorišćenje hranljivih supstanci, razvoj adhezije, formiranje ožiljnog tkiva, sindrom propustljivih creva, sindrom nadražljivih creva, spastična creva, zatvor, divertikule, ulcerozni kolitis, Kronova bolest i drugi digestivni problemi su česti ishodi konzumiranja nedovoljno vlakana ili konzumiranja suviše grubih vlakana. Mekana, rastvorljiva vlakna u voću i povrću su neophodna za optimalno varenje i funkciju creva.

Rafinisani prosti šećeri: džank hrana

U drugu grupu ugljenih hidrata spadaju rafinisani prosti ugljeni hidrati koji se nalaze u kolačima, keksima, bombonama i drugim slatkišima. Rafinisani šećeri takođe su dodati u pića, muslije, svu vrstu hrane od složenih ugljenih hidrata i svuda gde se nalaze reči „zaslađivač" ili „zaslađeno". Ukoliko se na listi sastojaka nalazi neka od reči: kukuruzni sirup, fruktoza, galaktoza, saharoza, dekstroza, maltodekstrin, dekstrin, maltoza, levuloza, laktoza ili skoro bilo koja reč koja se završava na „oza", to znači da su dodati rafinisani šećeri.

Ako ljudi ne jedu mnogo voća, onda u svakom slučaju, generalno, jedu nešto slatko za skoro svaki obrok. Đus od narandže, zaslađen musli, žele, džemovi, slatke rolnice - a šećer u kafi osigurava da dan počne nečim slatkim. Ručkovi i večere obično nisu kompletni ukoliko se ne završe sa nekim slatkim dezertom. Bilo da je u pitanju kafa i kolač, mleko i keks, ili bilo koja od mnogih tipičnih kombinacija, pronašli smo način da zamenimo zdravo „slatko i sočno" u voću nezdravim, rafinisanim slatkim i (pa... vlažnim, ili bar gnjecavim) izborom.

Rafinisani prosti šećeri su klasičan primer "praznih kalorija".

Rafinisani prosti šećeri, kategorija u koju spada beli šećer, najbolji klasični primeri „praznih kalorija" svih vremena, odnosno, kalorija bez svog punog originalnog sastava hranljivih sastojaka. U svim oblicima rafinisane hrane, odstranjen je neki deo ili delovi izvornog sastava hranljivih sastojaka. Bez

obzira na metod, rafinisanje hrane smanjuje njenu hranljivu vrednost i remeti balans hranljivih sastojaka. Po mom mišljenju, za rafinisanu hranu nema mesta u ishrani bilo koga ko želi da poboljša svoje zdravlje ili neki aspekt svog zdravlja.

Hrana može da sadrži delimično ili potpuno prazne kalorije, u zavisnosti od stepena rafinisanosti. Kada ljudi dodaju takve prazne kalorije drugim sastojcima u svom jelu, dobijaju krajnji produkt koji ja nazivam nezdravom, ili džank hranom.

Potrošači su pojmovno svrstali sve šećere – zapravo sve ugljene hidrate – u istu grupu, kojoj pripisuju najviše negativnih konotacija. Zajedno sa složenim ugljenim hidratima, rafinisani šećeri i voće obično se smatraju samo „još jednim izvorom šećera".

Industrije mesa i mleka vole da upere prst na šećere, izjavljujući da su oni sinonim za prazne kalorije. Ove industrije su toliko dobro reklamirale svoje stavove da do današnjeg dana većina ljudi ne razume razliku između rafinisanih prostih šećera (džank hrana bez kalorija) i prostih šećera u voću (zdrava hrana), misleći da su „šećeri šećeri".

Prazne kalorije u rafinisanim prostim ugljenim hidratima su toliko lišene svoje hranljive vrednosti da vam ne pružaju ikakve hranljive sastojke, dok na vas deluju kao stimulansi. Stimulacija i manjak hranljivih sastojaka ubrzavaju starenje.

Voće: prosti ugljeni hidrati u celovitoj hrani

Celovito, sveže voće: "Ostali ugljeni hidrati"

Celovito, sveže voće je treći i najviše previđan izvor ugljenih hidrata. Voće predstavlja složen, veoma hranljiv paket koji odgovara našim potrebama u ishrani više nego bilo koja druga kategorija hrane. Moja preporuka je da bukvalno čitav unos ugljenih hidrata - 80% od kalorija ili više – dolazi iz prostih šećera u celovitom, svežem voću. Ovi šećeri su optimalan izvor goriva za ljude. Meka, rastvorljiva u vodi vlakna u celovitom voću omogućavaju da se šećer iz voća apsorbuje polako i postepeno, tako da visok nivo šećera u krvi nije problem (sve dok je ishrana niskomasna... pročitajte poglavlje 2 „Direktno suočavanje sa brigama oko voća", na strani 31).

Voće je očigledni izvor za dobijanje ugljenih hidrata, pošto obezbeđuje jedini suštinski pogodan i zdrav izvor prostih šećera iz celovite hrane. Mnogi nutricionisti koji su prošli kroz klasična učenja, kao i većina lekara, još uvek pogrešno smatraju voće složenim ugljenim hidratima, pošto se neka vlakna

u voću (na pr. kora, jezgro, itd) sastoje od složenih ugljenih hidrata. Iako su ova nesvarljiva vlakna zaista po prirodu složeni ugljeni hidrati, doslovno svi ugljeni hidrati koji čine izvor kalorija u zrelom voću jesu mono- i disaharidi. Sportski fiziolozi, koji već dugo ukazuju na ova pogrešna shvatanja, oslanjaju se na činjenicu da su šećeri u voću prosti po strukturi i tako su odlična hrana pre, tokom i nakon svih fizičkih napora.

Voće uopšte ne zahteva termičku obradu da bi bilo ukusno i hranljivo, a mi ga varimo brzo i lako. (Određeno povrće sa blago slatkim ukusom – kao što su neke zelene salate, mladi grašak i sveži kukuruz iz bašte, kao i mlado korenasto povrće – takođe sadrži proste šećere, ali ima tako malo kalorija da samo za žvakanje ove hrane može biti potrebno više goriva nego što se od nje dobije.)

Razmislite o voćnim obrocima za zdravlje

Skoro svi koji se bave zdravljem smatraju voće „zdravom hranom". Jedan od savetnika za ishranu američkog olimpijskog tima jednom je nazvao voće „magičnom hranom". Sve glavne organizacije koje se bave zdravljem i bolestima, od vladinih do privatnih, od Nacionalne fondacije za srca do Američkog društva protiv raka, slažu se da treba da povećamo konzumaciju voća.

Kao kategorija, voće je naš najmanje toksičan izbor hrane. Vari se čisto, ostavljajući samo vodu kao ostatak, koja se lako izbacuje iz tela. Ne vidim nijedan zdrav razlog za traženje bilo kog drugog izvora za najveći deo kalorija. Zdravlje, ishrana, energija i fizička spremnost kao rezultati visokovoćne, niskomasne, presne, veganske ishrane nadmašuju čak i dokazane, trajne koristi od niskomasne ishrane zasnovane na skrobu.

Voće kao osnova ishrane: ideja čije vreme je došlo

Za većinu nas strana je praksa da se pojede dovoljno voća da bi to činilo kompletan obrok. Ipak, ovo je ideja čije vreme je došlo. Voće je i predviđeno da bude osnova naše ishrane; voće sadrži sve što je potrebno da bude izvor i osnova naših potreba za hranljivim sastojcima.

Učili su nas da mislimo da je voće poslastica, nešto što se jede na kraju obroka, ili možda kao užina kada ništa drugo nije primamljivo. Međutim, ohrabrujem vas da počnete da razmišljate o voću kao pravoj hrani, čak i kao o čitavom obroku.

Ukoliko hoćemo da voće postane naš glavni izvor hrane, moramo biti otvoreni za istraživanje novih puteva, za nov načinu razmišljanja i postaviti

sebi nova pitanja poput onih koja slede. Svako ima dosta da nauči – pošto bukvalno nemamo okvir preporuka za ovakav koncept – i sada je vreme da se počne. U ovoj knjizi, odgovaram na neka od ovih pitanja, kao i na mnoga druga:

- Kako znamo kada je voće sveže?
- Koliko je borovnica (ili narandži ili mangoa ili banana) potrebno za jedan obrok?
- Kako mogu znati da li sam pojeo dovoljno voća?
- Da li je moguće prejedanje voćem?
- Koje voće ima najviše ugljenih hidrata po zalogaju?
- Koje voće ima najmanje ugljenih hidrata po zalogaju?
- Koje voće je najbolje u različitim godišnjim dobima?
- Kakvo je poreklo različitog voća?

Unos 80% od naših kalorija u formi termički neobrađenih, prostih ugljenih hidrata može postati nešto lako i prirodno kad jednom naučimo da jedemo skromne količine orašastih plodova i semenki, a koliko god želimo zelenog, lisnatog povrća i velike količine celovitog, svežeg, zrelog, sezonskog voća.

Predviđeni smo da jedemo tropsko voće

Kao vrsta, ljudi su poreklom iz toplih krajeva, a tokom vremena su nastanili čitav „tropski pojas", toplu zonu koja se proteže kroz veći deo od hiljadu milja iznad i ispod ekvatora. Ovo je sredina gde tropskog voća ima u izobilju.

Neki ljudi kažu da gde god da žive, trebalo bi da jedu lokalno gajenu hranu, jer bi „logično" to morala biti hrana najbolja za njih, bar su tako čuli. U SAD i Evropi, ljudi često kažu da, pošto žive u severnim krajevima, jedino je prikladno da jedu hranu iz severnih krajeva.

Razmislite o ovome: ako imate zlatnu ribicu, mačku ili psa, da li im menjate njihovu prirodnu ishranu svaki put kada se preselite? Da li životinje u zoološkim vrtovima dobijaju skroz različite kategorije hrane, u zavisnosti od geografske širine na kojoj se zoološki vrt u kom su one nalazi? Kada se posmatra na ovaj način, postaje očigledno da moramo poštovati jedinstvene potrebe za ishranom svake vrste, u zavisnosti od specifične digestivne fiziologije te vrste.

Dalje, mnogi ljudi žive u krajevima u kojima se hrana proizvodi samo nekoliko meseci u toku godine. Šta bi oni trebalo da jedu u ostalom delu godine? Ljudi su anatomski i fiziološki prilagođeni tropskoj hrani, pre svega voću, baš

kao i skoro sva tropska bića. U Centralnoj Americi, na primer, svi sisari, sa izuzetkom rečne vidre i jaguara, poznati su kao voćojedi. Isto je i sa većinom ptica, mnogim vodozemcima i dosta gmizavaca.

Nema nijednog logičnog ili naučnog razloga na osnovu kojeg bismo mogli zaključiti da bismo samo zato što smo se odselili iz tropskih krajeva trebalo da menjamo hranu koja nam je bila prirodna ishrana većinu našeg vremena na Zemlji. Bez obzira gde idemo na našoj planeti (pa čak i ako se ikada uputimo u druge svetove van ove planete), tropsko voće ostaje naša prirodna hrana, jedina hrana za koju smo savršeno načinjeni.

Naši lični, privatni, tropski krajevi

Istorijski, „eksplozija" u brojnosti populacije, izazvana pojavom alata i lova, a podstaknuta uvođenjem poljoprivrede, bila je jedino što je dovelo do toga da ljudi budu pokrenuti da se odsele u krajeve koji bi drugačije bili smatrani negostoljubivim i čak i nemogućim za stanovanje. Mada, kako nismo imali drugog izbora, sa sobom smo poneli tropske krajeve.

Svako od nas skoro svaki minut svog života živi u minijaturnim tropskim krajevima, praveći sebi tropske uslove efektivnom upotrebom odeće, ćebadi i grejanja. Čak i Eskimi okruže sebe sa dovoljno odeće i zagrevaju svoje domove dovoljno tako da mogu da provode skoro svo svoje vreme „u tropskim krajevima".

Odmalena smo učeni, a i uvideli smo kroz ponavljana iskustva, da je veoma neudobno i može za nas biti i potencijalno opasno, čak i fatalno, da napustimo bezbednost naših ličnih, privatnih tropskih krajeva. Mudrost i ozbiljnost ovog upozorenja prihvatili smo rano u životu. I u ostatku našeg života ne dovodimo u pitanje da moramo sebi obezbediti toplinu tropskih krajeva.

Voće je prirodno

Srećom, većina ljudi voli voće. Deca su prirodno sklona da jedu voće. Naša stalna potreba za slatkim ukusom je signal iz prirode koji nas upućuje da jedemo dovoljno voća da bismo obezbedili proste ugljene hidrate koji daju gorivo svim ćelijama našeg tela. Kad god nekoj osobi predstavim neko ukusno, tropsko voće koje nikada ranije nije probala, oduševi se. Izgleda da nema ni veze koje je voće u pitanju, ljudima se skoro uvek svidi. Skoro bez razlike, odgovor je nešto od sledećeg:

- „Au, ovo je najbolja stvar koju sam ikada probala!"
- „Upravo sam otkrio svoju omiljenu hranu!"
- „Mogla bih da živim od ovoga!"
- „Gde mogu ovo da nabavim u mom gradu?"
- „Ima li neki katalog iz kog mogu da naručim da mi se ovo šalje?"
- „Da li je ovo skupo? Želeo bih da kupim gomilu!"
- „Kako bih mogla da naučim više o voću sličnom ovome?"

Čitav taj razgovor ukazuje na činjenicu da ljudi ne samo da vole voće, nego da su stvoreni za njega. Koji god deo Zemlje da su ljudi izabrali da nastane, sa sobom su poneli ovu fiziološku predispoziciju za tropsko voće. Ljudima koji žive u umerenim klimatskim uslovima i dalje je potrebna hrana za koju su načinjeni, baš kao što životinje u zoološkom vrtu, koje su preseljene u druge oblasti, zadržavaju svoje fizičke zahteve.

U stvari, možda je još važnije za ljude koji žive u hladnoj klimi da imaju tropsko voće, pošto ovi ljudi često moraju da žive bez drugih osnovnih uslova za zdrav život, koji su više uobičajni za tropske krajeve (toplo vreme, čist vazduh, ruralni način života, sunčano vreme tokom čitave godine, zvuci prirode, čista voda, itd). Ako živite u oblasti gde je tropsko voće retko, možda bi bilo dobro da razmislite bez kojih još osnovnih faktora sredine živite i da ih nadoknadite što je više moguće.

Da ponovo naučimo da jedemo voće - što je bila praksa koja nas je održala u dobrom zdravlju hiljadama generacija – ne samo da je korisno za naše zdravlje, već i zadovoljava naš ukus.

Poglavlje 6
Proteini: maksimum 10%

Od tri hranljiva sastojka iz kojih dobijamo kalorije, proteini su sigurno oni o kojima se najviše priča, ali i ti o kojima ima najviše pogrešnih uverenja. Počinjem sa pričom o proteinima da bih raščistio nedoumice oko ovog vitalnog hranljivog sastojka, sa namerom da ne pričam o njemu ponovo do kraja knjige.

Potreba za proteinima previše je preuveličana putem marketinga, a funkcije proteina su pogrešno predstavljene. Ovo poglavlje objašnjava zašto su nam potrebni proteini i odakle ih dobijamo na niskomasnoj ishrani 80/10/10. Sa ovim ćemo ostaviti proteine na miru i onda se usmeriti na srž ishrane 80/10/10, dakle ugljene hidrate i masti.

Koliko proteina nam je potrebno?

Na pitanje „Odakle dobijaš proteine?", obično odgovaram sa nekoliko mojih pitanja: „Šta misliš, koliko nam je proteina potrebno?", „Šta misliš, koliko proteina ti jedeš trenutno?", „Koja je tačno funkcija proteina?", „Da li si ikada čuo da neko ima manjak proteina?"

Iako sam upoznao mnogo ljudi koji su počeli da svoju ishranu oslobađaju hrane životinjskog porekla, ili razmišljaju o tome, retko da upoznam ikoga ko ima razumne odgovore na ova pitanja. Obično mi kažu da su nam potrebne velike količine proteina za energiju, ili da bismo bili jaki, ili da se ne bismo razboleli. Ovo nije ni blizu istine. Osnovna funkcija proteina je rast, što je beznačajno kod odraslih, kao i oporavak od ozleda ili zamena istrošenih ćelija.

U poređenju sa novorođenčadi, koja brzo rastu, odraslima treba minimum proteina.

Zvanične preporuke su 10% proteina

Ponekad se pitam da li su zvanične preporuke za unos kalorinutrijenata namerno nejasne i zbunjujuće da bi bolje služile uticajnom marketingu.

Hoću da kažem, nakon više od sto godina istraživanja, imamo dosta dobru predstavu o tome koja hrana je najhranljivija za nas. Ipak, vlada SAD zvanično preporučuje da naš unos proteina treba da bude negde između 10 i 35% ukupnih kalorija koje konzumiramo. Međutim, ekstremno je teško konzumirati više od 25% od ukupnih kalorija iz proteina, osim ako vam se ishrana striktno ne sastoji od rafinisanih proteinskih praškova i belanceta. Trenutno, manje od 5% Amerikanaca unosi više od 21% kalorija u svojoj ishrane iz proteina, a i tu su variranja između 11% i 21%.[38]

Uprkos marketingu mesne i mlečne industrije, ljudima je potrebna izrazito mala količina proteina u ishrani. Mnoge zvanične grupe, uključujući Svetsku zdravstvenu organizaciju[39], Nacionalnu akademiju instituta medicine SAD[40] i Nacionalni istraživački savet[41], kažu da je svega 10% proteina od ukupnih kalorija dovoljno.

Majčino mleko, hrana za novorođenče koje treba da raste, sadrži u proseku oko 6% kalorija iz proteina.[42] Ovo bi trebalo da bude više nego dovoljan dokaz da odraslima ne treba više proteina po kaloriji od ove mere, pošto novorođenčad, sa svojom veoma brzom stopom rasta, imaju, od svih ljudi, najveću potrebu za proteinima po kaloriji.

Proteini (tačnije, aminokiseline) su gradivni blokovi živih ćelija. Kada jednom završimo sa rastom, imamo veoma male potrebe za sirovim materijalom od kog smo sastavljeni. Razmišljajte o analogiji građenja kuće: potrebni su kamioni cigala tokom građenja kuće. Međutim, kada je kuća sagrađena, ako kamioni nastave da donose cigle, stvara se problem. Isto važi za proteine u ljudskoj ishrani: previše proteina stvara uslove za uzbunu i telo prelazi u stanje stalne toksičnosti.

Kada je naša kuća (telo) sagrađena, naše potrebe za još cigli (proteina) su vrlo male.

Za one koji su navikli na preporuke za proteine u gramima ili kalorijama po jedinici mere težine tela, evo brojki: 2003. godine preporučene količine proteina u SAD-a bile su 0,36 grama po jednoj funti (1 funta = 0,45 kilograma) težine tela, ili 0,8 grama po kilogramu (1 kilogram = 2,2 funte). Preporučene

38 *„Trends in Intake of Energy and Macronutrients—United States, 1971– 2000"* (Pogledajte referencu 1.)

39 *„Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation"*. Serija tehničkih izveštaja Svetske zdravstvene organizacije, broj 916 (2003.). Odeljak 5.1, *„Population nutrient intake goals for preventing diet-related chronic diseases"* Pristupljeno na www.who.int/hpr/ NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf.

40 *„Report Offers New Eating and Physical Activity Targets to Reduce Chronic Disease Risk"* novinski izveštaj od 5. septembra 2002. sa Instituta medicine nacionalne akademije. Pristupljeno na www.national academies.org/news.nsf/isbn/0309085373?OpenDocument.

41 Nacionalni istraživački savet. Preporučene doze u ishrani: 10. izdanje, (Vašington DiSi: *National Academies Press*, 1989.) Pristupljeno na http:// books.nap.edu/books/0309046335/html/.

42 Baza podataka hranljivih sastojaka za standardnu upotrebu Ministarstva poljoprivrede SAD, izveštaj 18 (dostupan na www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data) pokazuje da sadržaj proteina majčinog mleka iznosi 6.3% kalorija ili 1.03% po težini.

količine hrane računaju se za „tipičnu" (uglavnom fizički neaktivnu) žensku i mušku osobu, koja jede 1 600, odnosno 2 200 kalorija na dan. Po ovome, predloženo je da ženska osoba dnevno unosi 44 grama proteina, a muška 55 grama proteina. Pogledajte dodatak pod nazivom „Izračunajte svoj unos proteina" na strani 111, kasnije u ovom poglavlju, da biste jednostavno mogli da izračunate.

10% proteina uključuje i široku bezbednosnu marginu

Nacionalne i internacionalne organizacije koje određuju preporuke za ishranu u svoje preporuke uključuju i bezbednosnu marginu koja prepručene mere znatno uvećava, često i udvostručuje. Preporučene količine proteina su 1989. u SAD iznosile su 0,8g/ kg/ dan, na primer, a važile su za potrebe 97,5% normalno raspodeljene populacije. Ove količine proračunate su prema sledećim smernicama[43]:

- Sprovesti istraživanja o balansu azota kako bi se odredile prosečne količine proteina potrebne da se zamene dnevni „obavezni gubici" kroz znoj, mokraću, stolicu i gubljenje izumrlih ćelija kože, kose i noktiju.
- Dodati dva standardna odstupanja (25%) na ovu prosečnu vrednost.
- Dodati marginu za stepen svarljivosti i kvalitet proteina.

U svojoj knjizi „Kineska studija", poznati profesor u penziji na univerzitetu Kornel, T. Kolin Kempbel, navodi da nam je potrebno samo 5-6% od naših ukupnih kalorija iz proteina da bismo nadoknadili proteine koje obično gubimo, i da se „oko 9-10% proteina preporučuje poslednjih pedeset godina kako bi se osiguralo da većina ljudi konzumira „potrebnih" 5-6%." [44]

Pored dodate bezbednosne margine, ove preporuke polaze od toga da ljudi u svojoj ishrani jedu termički obrađene proteine. Uzimajući u obzir da kuvanje suštinski remeti proteine i druge hranljive sastojke, možemo mirno da konzumiramo daleko manje presnih, biljnih proteina i da i dalje budemo sigurni da unosimo dovoljno za ishranu. Dakle, možete uvideti da je 10% proteina (maksimum) i dovoljna i razumna količina.

Proteini dodati u preporučene doze zbog bezbednosnih faktora nisu problem sami po sebi, ali prevelik unos proteina može voditi zdravstvenim problemima, što će biti objašnjeno kasnije u ovom poglavlju. Veći problem je

43 Preporučene doze u ishrani: 10. izdanje, strane 58 – 59. (Pogledajte referencu 41.)

44 *Campbell, T. Colin. „The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health".* (Dalas, Teksas: *BenBella Books*, 2004.), strane 30–31.

relativno preterana konzumacija proteina. Drugim rečima, ako prekomerno unosimo jedan od tri kalorinutrijenta, moguće je da ćemo manje unositi drugi ili oba druga kalorinutrijenta.

Činjenica da naše potrebe za proteinima zapravo iznose jednocifrene mere (manje od 10%) često iznenadi ljude. Većina nas je iz neupućenosti postala plen propagande mesnih industrija koje nas navode da verujemo drugačije. Istina, reklame su imale tako jak uticaj na našu percepciju stvarnosti da je „dobijanje dovoljno proteina" postalo dao naše kulture.

Sportisti i bodi-bilderi: 10% je ipak obilno

Bodi-bilderi su dugo konzumirali više proteina a smanjivali unos ugljenih hidrata u pogrešnom uverenju da proteini iz hrane grade mišiće. Istina je da samo vežbe sa dizanjem težine grade mišiće. Kada se ne unosi dovoljno ugljenih hidrata, istina je da se potrebe za proteinima povećaju, jer telo pretvara proteine u ugljene hidrate (proces koji zahteva mnogo energije) i koristi ih kao gorivo. Međutim, ovo ne donosi željene rezultate.

Dodatni proteini nisu potrebni za fizičku aktivnost

Bodi-bildere bi moglo da zanima da je iz obimnog istraživanja o zahtevima za proteinima, Odbor za hranu i ishranu Instituta za medicinu zaključio da nema potrebe dodavati proteine na preporučene količine hrane zbog fizičke aktivnosti:

„Slabi su dokazi da se usled mišićne aktivnosti povećavaju potrebe za proteinima, *sem male količine potrebne za razvoj mišića tokom fizičke aktivnosti (Torun Et al., 1977)*. Energične aktivnosti koje vode obilnom znojenju, kao što su težak rad, sportovi i izlaganje vrućini, povećavaju gubitak azota iz kože, ali sa aklimatizacijom na toplu sredinu, suvišan gubitak preko kože [gubitak putem perspiracije kroz kožu – prim. autora] je smanjen i može biti delimično nadoknađen smanjenom eliminacijom preko bubrega (Svetska zdravstvena organizacija, 1985). *S obzirom na bezbednosnu marginu u preporučenim količinama hrane, nije potrebno povećanje unosa za rad ili treniranje.*"[45]

Bodi-bilderi koji su na ishrani 80/10/10 su uvideli da se njihove potrebe za proteinima dramatično smanjuju ako unesu dovoljno kalorija iz ugljenih hidrata, a povećava im se energija za treniranje, kao i rast njihovih mišića.

Liza Oborn *(Lisa O'Borne)* (pogledajte stranu 301), dugogodišnja profesionalna bodi-bilderka iz Kanade, kaže da je najbolje rezultate u svojoj karijeri

45 Preporučene doze u ishrani: 10. izdanje, strane 70 – 71. (Pogledajte referencu 41.)

postigla kada je prešla na ishranu 80/10/10 i tako podstakla iznenadni rast mišića kakav niko od njenih trenera nije video.

Sva biljna hrana sadrži proteine

Teško je ne uneti otprilike 5% kalorija iz proteina, ako se jede dovoljno hrane da se zadovolje kalorijske potrebe. Sva biljna hrana sadrži proteine, pa čak i da ne jedete ništa drugo osim belog pirinča, (što se ne preporučuje) i dalje ćete unositi 8% proteina dnevno! Ali, da li bi to bila „prava vrsta" proteina?

Proteini su složeni molekuli koji se sastoje od jednostavnih gradivnih blokova (aminokiselina) koje su grupisane u polipeptidne lance. Nekih 20 različitih aminokiselina grade proteine, od kojih se osam ili devet (u zavisnosti od izvora informacija) nazivaju esencijalnim. Termin „esencijalan" u ishrani znači da se dotični hranljivi sastojak mora unositi hranom ili mora da se konzumira na neki drugi način, pošto telo ne može da ga sintetiše.

Mit o kompletnom proteinu

Tokom 70-ih godina 20. veka ljudi su se često brinuli oko kombinovanja proteina kako bi osigurali da su sve aminokiseline dostupne u svakom obroku. Kasnije je istraživanjem ustanovljeno da nema potrebe za kombinovanjem. U stvari, autorka teorije o „nekompletnosti proteina", Frensis Mur Lap (*Frances Moore Lappe)*, povukla je svoju reč 20 godina kasnije, izjavljujući da je potpuno pogrešila. Nama jesu potrebne sve esencijalne aminokiseline, ali ne moramo da ih jedemo zajedno, pa čak ni svakog dana.

Izvori proteina

Proteini iz hrane nisu jedini izvor za izgradnju proteina koji su nam potrebni. Istina je da naša tela efektivno recikliraju između 100 i 300 grama naših sopstvenih proteina svaki dan. U našim telima postoji i rezervoar aminokiselina iz kojeg se izgrađuju novi proteini. Ovaj rezervoar puni se aminokiselinama nastalim usled razgradnje proteina iz hrane ili razgradnjom proteina tela.

Na veganskoj ishrani lako se zadovolje potrebe za proteinima, bez posebnog vođenja računa o kombinovanju proteina ili odabira određene hrane za svaki obrok.

Radi poređenja, sledi tabela koja pokazuje procenat kalorija iz proteina u dvadeset jednoj uobičajnoj namirnici biljnog i u pet namirnica životinjskog porekla.

Sadržaj proteina u uobičajnoj hrani[46] (procenat kalorija)

Hrana	Proteini	Hrana	Proteini
Kajsija	10%	Špargla	27%
Banana	4%	Brokoli	20%
Trešnja	6%	Kupus	15%
Krastavac	11%	Šargarepa	6%
Grožđe, crveno	4%	Kukuruz	10%
Narandže, Valencia	7%	Kelj	16%
Breskve	8%	Zelena salata, hrastov list	22%
Jagode	7%	Spanać	30%
Paradajz, crveni	12%	Sir, čedar	26%
Lubenica	7%	Mleko, punomasno	23%
Krompir, pečen	7%	Jaje, poširano	37%
Pirinač, beli	8%	Sladoled, od čokolade	8%
Špageti, rezanci	14%	Govedina, mlevena (u proseku)	50%

Druga tabela, koja je više specifična za ishranu 80/10/10 nalazi se u zadnjem delu ove knjige na strani 340. Ova tabela pokazuje vrednosti ne samo za proteine, nego i za kalorije, ugljene hidrate, masti, vodu i vlakna za izabranu celovitu, biljnu hranu. U toj tabeli, možete videti da voće generalno sadrži od 4 do 8% proteina, a neko voće čak i više. Iznanađujuće, povrće koje obično jedemo presno, sadrži između 10 i 30% proteina. (Međutim, povrće takođe sadrži malo kalorija, pa čak i ogromne količine vrlo malo doprinose dnevnom

46 Baza podataka hranljivih sastojaka za standardnu upotrebu Ministarstva poljoprivrede SAD, izveštaj 18. (Pogledajte referencu 42.)

procentu proteina.) Pored toga, kada izračunamo kalorinutrijentni odnos hrane konzumirane u toku nedelju dana, a da je u pitanju isključivo presno voće i povrće bez dodatka koncentrisanih proteina, generalno se dobija skromnih 5% kalorija iz proteina vrhunskog kvaliteta. Sa nekoliko unci (1 unca = 28,35g) orašastih plodova i semenki dobijamo oko 8% kalorija iz proteina, što predstavlja odgovarajuću i zdravu meru.

Zvanični nutricionizam određuje kvalitet proteina po tome koliko efektno dotični proteini doprinose rastu tela, umesto da li doprinose zdravlju. Prema ovome, proteini iz mleka i jaja smatraju se proteinima najvećeg kvaliteta. Međutim, po rečima T. Kolina Kempbela, „Postoji ogroman broj neosporivih istraživanja koja pokazuju da su biljni proteini „niskog kvaliteta"... najzdravija vrsta proteina."[47]

Iako se mnogi ljudi iznenade kada čuju ovo, shvate logiku ovog načina razmišljanja kada za trenutak zastanu i razmisle o tome šta antropoidni primati jedu u divljini: pre svega voće i povrće. Ko je ikada čuo da je šimpanzama i orangutama – koji su tipično pet puta snažniji od ljudi, po jedinici mere – potrebno više proteina od količine koju dobiju iz svoje biljne ishrane?

Amerikanci jedu 16% proteina

Po procentu konzumiranih kalorija, u standardnoj američkoj ishrani, koja je puna mesa, mleka i jaja, sadržaj proteina iznosi od 10 do 20%. Kao što je već ukazano, kriva koja pokazuje konzumaciju proteina za ogromnu većinu populacije varira od 11 do 21% kalorija iz proteina. Niži deo ove krive obuhvata mali broj ljudi koji su na niskomasnoj veganskoj ishrani, a koji mogu lako i na zdrav način smanjiti tu meru na jednocifren broj. U višem delu ove krive, ljudi koji namerno konzumiraju visokoproteinsku hranu mogu uneti i do 30%, ali jedino bodi-bilderi i sportisti koji jedu ogromne količine belanaca i izolovanih proteinskih praškova mogu unositi 40 ili 50 i više procenata kalorija iz proteina.

Ljudi uglavnom sumnjaju da proteini čine tako mali procenat njihove ishrane, ali nisam ja izmislio ove podatke. Prema Centru za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC), prosečna konzumacija proteina u SAD-a 2000. godine, iznosila je 15,5% za muškarce i 15,1% za žene. Ovi podaci su bili standardni decenijama; 1970. iznosili su 16,5% i 16,9%.[48]

Standardna američka ishrana u proseku sadrži samo 16% proteina... 10% nije prekomerno.

47 *Campbell, T. Colin. „The China Study".* (Pogledajte referencu 44.)
48 *„Trends in Intake of Energy and Macronutrients—United States, 1971- 2000"* (Pogledajte referencu 1.)

Preporučene količine hrane u SAD, 10. Izdanje (1989.) navodi: „Podaci o konzumaciji hrane u SAD iz istraživanja Odeljenja za poljoprivredu SAD-a, 1977. - 1978. i 1985. pokazuju da od 14 do 18% ukupne energije iz hrane dolazi iz proteina. Uprkos velikoj raznolikosti u unosu energije iz hrane, ova proporcija je slična za oba pola i sve starosne grupe osim novorođenčadi. Takođe, nema mnogo razlike u zavisnosti od finansijskog stanja, urbanizacije ili rase. Namirnice za koje je moguće da su ispitanici izostavljali prilikom odgovaranja na pitanja u istraživanjima (na primer alkoholna pića, slatkiši) daju kalorije, ali malo proteina; tako da, moglo bi biti da je procenat energije iz proteina precenjen.[49]

Kako je moguće da mi kao nacija „živimo" na visokoproteinskoj hrani, a opet na kraju ispada da manje od 20% naših kalorija dolazi iz proteina? Odgovor leži u tome da ogromna većina naše uobičajno konzumirane „proteinske" hrane – meso, jaja i mlečni proizvodi, kao i svi orašasti plodovi i semenke, sadrže tako velike količine masti da to snižava količinu proteina kao procenat od ukupnih kalorija koje se konzumiraju.

Istina je da ne postoji "visokoproteinska" ishrana.

Na primer:

- Jaja sadrže više od 60% masti.
- „70% nemasne" mlevene govedine sadrži isto 60% masti.
- Sir čedar sadrži 72% masti; kremasti sir 88%.
- Bademi i suncokretove semenke sadrže 73% masti.

Istina je da ne postoji „visokoproteinska" ishrana – bar ne ona u kojoj proteini čine većinu kalorija koje neka osoba unosi. Tipične količine visokoproteinske „superhrane" vrlo malo povećavaju konzumaciju proteina u vidu procenta od dnevnih kalorija. Na primer, 10 grama spiruline sadrži oko 7 grama proteina, što bi moglo uvećati procenat proteina u nečijoj ishrani sa 16 na 17,2%. Drugim rečima, bez ozbiljnog dodatka proteinskih praškova, većini ljudi bi bilo ekstremno teško da svakodnevno unese makar i samo trećinu svojih ukupnih kalorija iz proteina.

Ovo su dobre vesti zaista, jer čak i 10% kalorija iz proteina, što ja preporučujem, jeste uistinu maksimum koji bi razumno mogao predstavljati deo zdrave ishrane, po mom mišljenju.

49 Preporučene doze u ishrani: 10. izdanje, strane 70 – 71. (Pogledajte referencu 41.)

Opasnost od konzumiranja više od 10% proteina

Slušajući zagovornike mesne industrije, moglo bi se pomisliti da smo u neposrednoj opasnosti od bolesti i smrti ako ne jedemo meso tri puta na dan. A istina je da tako česta konzumacija mesa izaziva upravo ona oboljenja kojima su nas plašili. Ovo je iznenađujuće za većinu ljudi koji su, netačno, učeni da su ljudima potrebne velike količine proteina da bi bili zdravi. Zapravo, obrnuto je tačno: većina ljudi pati od unosa prekomerne količine proteina svaki dan, a ovo u velikoj meri doprinosi generalno lošem zdravlju.

Suviše proteina u ishrani povezano je sa svim zdravstvenim problemima, uključujući simptome kao što su konstipacija i drugi poremećaji u varenju koji obično vode ka toksemiji (zatrovana krv i tkiva), a na kraju i raku. Disfunkcija autoimunog sistema, artritis i sva druga autoimuna stanja, prevremeno starenje, poremećena funkcija jetre, otkazivanje bubrega, osteoporoza, kao i mnoga druga degenerativna i patogena stanja jesu rezultat konzumacije proteina u većim količinama od potrebnih.

Generalno, hrana koja sadrži dosta proteina stvara izrazito kiselu sredinu u ljudskom telu (čak i visokoproteinska biljna hrana, kao što su mahunarke). Razlog ovome je taj što su dominanti minerali u ovoj hrani kiseli – hlor, fosfor i sumpor. Da bi održalo homeostazu, telo mora da neutrališe kiselost izazvanu konzumacijom previše proteina. Nažalost, telo ovo delimično postiže i tako što koristi dragocen bazni mineral – kalcijum – iz krvotoka. U krvotoku nivo kalcijuma mora stalno biti približno isti. Zbog ovoga, telo nadoknađuje iskorišćeni kalcijum iz krvotoka, tako što izvlači kalcijum iz kostiju i zuba i prebacuje ga u krvotok, a ovo je početna faza osteoporoze i raspadanja zuba.

Nije slučajno što voće i povrće sadrži upravo pravu količinu proteina za izgradnju i održavanje ljudskog tela. Niti je slučajnost da su minerali u njemu pre svega bazni: kalcijum, natrijum, magnezijum i kalijum.

Izračunajte svoj unos proteina

Naredni primeri pokazuju vam kako da izračunate unos proteina i kako da pretvorite mere u gramima u procenat kalorija. Računice su zasnovane na preporučenim količinama hrane u SAD, koje iznose 0,36 grama proteina po funti (0,45 kg) težine tela (*gornja* granica unosa proteina na ishrani 80/10/10).

Moje preporuke se od ovih razlikuju malo, pošto su moje preporuke u vidu procenta ukupnih kalorija koje se konzumiraju umesto na težini tela. Verujem da ovaj sistem daleko bolje funkcioniše, jer dopušta individualne razlike u

upotrebi goriva, koje mogu da variraju od 1 do 10 za ekstremno neaktivne ljude i ekstremno aktivne ljude iste težine.

Žena od 125 funti (57kg) : 45g

- 0,36 grama proteina x 125 funti = 45 grama proteina na dan;
- 45 grama proteina sadrži otprilike 180 kalorija (45 x 4=180).
- Ako je ova žena neaktivna i jede oko 1 800 kalorija na dan, ova količina proteina iznosila bi oko 10% njenih ukupnih dnevnih kalorija.
- Ako je ova žena aktivnija i jede možda 2 300 kalorija dnevno, 180 kalorija proteina iznosilo bi 8%.

Muškarac od 175 funti (79kg): 63g

- 0,36 grama proteina x 175 funti = 63 grama proteina na dan.
- 63 grama proteina sadrži otprilike 252 kalorija (63 x 4 = 252).
- Ako je ovaj čovek neaktivan i jede oko 2 400 kalorija dnevno, ova količina proteina iznosila bi nešto preko 10% njegovih dnevnih kalorija.
- Ako je ovaj čovek aktivniji i jede oko 3 000 kalorija na dan, 252 kalorije proteina iznosile bi 8%.

Uzimajući u obzir skoro dvostruku bezbednosnu marginu u preporučenim količinama hrane u SAD, ne brine me kada vidim da moji klijenti konzumiraju čak i manje proteina u srazmeri sa svojom veličinom.

Po mom iskustvu, oko 5% kalorija iz proteina, posebno kada su u pitanju proteini visokog kvaliteta i kada nisu uništeni toplinom, jeste odgovarajuća i zdrava mera.

Poslednja izjava, „5% od kalorija iz proteina je odgovarajuća i zdrava mera", nikako nije radikalan koncept. Ali, ukoliko imate ikakve sumnje da je ovaj nivo unosa proteina zdrav, ili ako biste želeli neoboriv dokaz o toksičnosti usled konzumacije veće količine proteina, izrazito preporučujem izvanrednu knjigu autora T. Kolina Kempbeal, *„The China Study"* („Kineska studija").[50] Ne mogu dovoljno da naglasim koliko je preporučujem.

Savršen naučnik-nutricionista, dr Kempbel, bio je na čelu najsveobuhvatnije studije o zdravlju i ishrani ikada sprovedene. Njegova izrazito popularna knjiga otkloniće vam svaku sumnju da je 5% proteina, *isključivo iz biljne hrane*, više nego dovoljno.

50 *Campbell, T. Colin. „The China Study"* („Kineska studija"). (Pogledajte referencu 44.)

Proteini iz voća i povrća isključivo

Na ishrani samo voćem i povrćem, verovatno je da će vaš ukupni unos proteina u proseku biti oko 5% kalorija, ili malo niži. Dodavanje male količine orašastih plodova ili semenki rezultira u malim povećanjem procenta unosenih proteina.
Na primer:

- Iz obroka od 10 breskvi (420 kalorija) dobija se 7 grama proteina.
- Sledeći obrok od 10 banana (1 085 kalorija) daje 12 grama proteina.
- Činija supe od 3 paradajza samlevena sa 2 krastavca (150 kalorija) pruža više od 7 dodatnih grama proteina.
- Jedna pinta (0, 47 litre) sveže isceđenog soka od narandže (225 kalorije) daje skoro 3,5 grama proteina.
- Jedna srednja glavica zelene salate (oko 50 kalorija) pruža oko 5,5 grama proteina.
- Iako do sada sve nabrojane namirnice ukupno iznose svega 1 930 kalorija, ukupno konzumiranih proteina je 35 grama (preko 6% kalorija).

Moje preporuke za unos ukupnih kalorija koje se konzumiraju su nešto više od većine zvaničnih preporuka. Ovo nije zato što ja želim da se ljudi ugoje, nego zato što znam da povećan unos kalorija – kada je praćen srazmernim povećanjem fizičke aktivnosti – donosi poboljšanje opšte fizičke spremnosti i zdravlja. Upravo je ovo povećanje unosa kalorija, pomoću povećanog unosa voća i povrća, ono što osigurava dovoljno hranljivih sastojaka.

U prirodi, morali bismo biti u dobroj fizičkoj formi da bismo preživeli. Takođe bismo se hranili voćem i povrćem, najhranljivijim od svih namirnica. Da bismo bili dobro ishranjeni, prirodno smo predviđeni da konzumiramo znatne količine voća i povrća kao što bi konzumirala aktivna osoba koja je u dobroj formi.

Ne postoji manjak proteina

Na ishrani celovitom hranom, kada se uzima dovoljno kalorija, ne postoji takvo stanje kao što je manjak proteina. Brošura Vegetarijanskog udruženja iz Kolorada navodi: „Istraživanja u kojima su ljudi hranjeni samo pšeničnim hlebom, ili samo krompirima, ili samo kukuruzom, ili samo pirinčem, pokazala su bez izuzetka da je navedena biljna hrana ne samo obezbedila dovoljno proteina, nego i dovoljno svih esencijalnih aminokiselina da obezbedi rast i održanje zdravih odraslih ljudi."[51]

51 „*But How Do You Get Enough Protein?*" brošura od „Vegetarijanskog društva Kolorada" („*Vegetarian Society*

U jednom žurnalu iz 1999. članak pod nazivom „Optimalan unos proteina u ljudskoj ishrani" potvrđuje ovu činjenicu rečima: „... istina je da je minimalna potreba [za proteinima] verovatno toliko manja od količine koja se unosi u prirodnim ishranama (koje obezbeđuju dovoljno energije i drugih hranljivih materija) da veličanje proteina do neke mere spada jedino u opseg naučne radoznalosti."[52]

U zemljama u razvoju gde se dešava da nema dovoljno hrane i ljudi bukvalno umiru od gladi, stanja smanjenog unosa proteina/kalorija, poznata kao marazam i kvašiorkor zaista postoje, ali ova stanja se ne pojavljuju u razvijenim zemljama. Simptomi – ektremna iznurenost, zamor i gubitak mišića – rešavaju se podjednako dobro unosom visokošećerne ili visokomasne hrane, isto koliko i unosom koncentrisanih proteina, a obično i bolje. Ispada da manjak proteina, jednostavno, nije uzrok ovih problema. Naprosto, nedostatak hrane, hroničan, ozbiljno smanjen unos kalorija, jeste ono što dovodi do toga da ljudi bukvalno svare svoje sopstveno mišićno tkivo kao gorivo.

U svakom slučaju, mnogo je verovatnije da bi neka osoba uletela u ogromne, mnogobrojne druge socijalne i zdravstvene probleme i poremećaje u ishrani daleko pre nego što bi se pojavio toliko zastrašujući manjak proteina. Manjak proteina jednostavno nije realan. Upravo je to razlog zbog kojeg se ova knjiga fokusira na samo dva od tri kalorinutrijenta: jedino unos masti i ugljenih hidrata varira primetno. Kako se unos jednog od ovih kalorinutrijenata poveća, sa popriličnom sigurnošću možemo reći da se unos drugog smanji.

of Colorado"). Pristupljeno na www.vsc.org/protein.htm.

52 *Millward, D.J. „Optimal Intakes of Protein in the Human Diet" Proc Nutr Soc.* maj 1999.; 58 (2):403-13. Pristupljeno na http://titania.ingentaselect. com/vl=1029643/cl=42/nw=1/ rpsv/cgi-bin/cgi?body=linker&ini=nlm&reqidx=issn=0029- 6651vl=58is=2yr=1999mn=Maypg=403.

Poglavlje 7
Masti: maksimum 10%

Nutricionisti su nam rekli šta da radimo da bismo bili zdraviji: da povećamo unos ugljenih hidrata, a smanjimo unos masti. Naravno, iako znamo šta treba da radimo, to ne znači da ćemo to i raditi. Najbolji primer je prestajanje sa pušenjem. Decenijama znamo da nas pušenje ubija, pa ipak, prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, više od milijardu ljudi nastavlja da puši. Da bismo uspešno izveli dugogodišnje promene, moramo ne samo očekivati zdravlje kao rezultat, nego mu se moramo isto tako i radovati.

Očigledno, nismo još uspeli da se radujemo smanjenom unosu masti. Sigurno je da nismo uvrstili ovu, relativno jednostavno, promenu u našu ishranu. Čak i skorašnje pretnje od morbidne gojaznosti, epidemije šećerne bolesti, goveđe leukemije i bolesti ludih krava nisu nas navele da smanjimo unos mesa, mleka, živine, ribe, ulja ili masti generalno.

Koliko nam je masti potrebno?

Ministarstvo poljoprivrede SAD je 2002. godine u svojoj referenci za unose hrane („*DRI*" koja je 1989. zamenila preporučene količine hrane, odnosno „*RDA*") preporučilo da od 20 do 35% kalorija treba da se konzumira iz masti.[53] Ova preporuka je u velikoj meri skrojena pod finansijskim i lobirajućum uticajem američkih mlečnih i mesnih lobija.

U svojoj knjizi „*The China Study*" („Kineska studija"), dr T. Kolin Kempbe, donekle razotkriva ovaj dugogodišnji problem. Godine 1982, dok je radio u visokostručnom odboru na Nacionalnoj akademiji nauka, Kempbel je bio koautor u izveštaju pod naslovom „Ishrana, nutricionizam i rak". Ovo je bio prvi javni naučni odbor koji je otvoreno preispitivao mudrost određenih, naširoko prihvaćenih, standarda u ishrani. Uglavnom, odbor je preporučio znatno smanjenje unosa masti.

Kempbel piše: *„Prva stavka u izveštaju eksplicitno je navodila da je konzumacija velikih količina masti povezana sa rakom i preporučeno je da se unos masti smanji sa 40 na 30% kalorija"*. Izveštaj je naveo da je cilj „30%" bio

53 Institut medicine. *„Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)"*, strana 422. (Vašington DiSi: *National Academies Press*, 2005.). Pristupljeno na http://books.nap.edu/ openbook.php?record_id=10490 &page=422.

proizvoljna tačka koja je predstavljala „skroman i praktičan cilj", ali podaci su lako mogli opravdati veće smanjenje preporučenih količina masti za konzumaciju.

Međutim, zdravijeg, „većeg smanjenja", nije smelo biti. Kako Kempbel opisuje: „Direktor Nutricionističke laboratorije Ministarstva za poljoprivredu SAD poručio nam je da ukoliko smanjimo preporučen unos masti ispod 30%, kupci bi morali da smanje unos hrane životinjskog porekla, a to bi značilo smrt dotičnog izveštaja."[54]

Uprkos takvom neprekidnom pritisku industrije, neke javne agencije su uspele da objave preporuke za niži unos masti. Na primer, 2003. godine u izveštaju o ishrani i hroničnim bolestima, kojeg su naručile Svetska zdravstvena organizacija i Organizacija za hranu i poljoprivredu, preporučeno je da se ishrana sastoji od 15 do 30% masti.

Privatni izvori sugerišu još konzervativniji pogled na zdrave nivoe masti u ishrani:

Udo Erasmus, autor *„Fats That Heal, Fats That Kill"*, („Masti koje leče, masti koje ubijaju"), izvršio je detaljna istraživanja na temu konzumacije masti i zdravlja. Šta više, on živi od prodaje masti. Ipak, u svojoj knjizi on preporučuje da se konzumira samo 15 – 20% kalorija iz masti.[55]

The Pritikin Longevity Center, ustanova koja ima više uspeha u lečenju srčanih bolesti od bilo koje slične organizacije u SAD, preporučuje da u ishrani bude 10% masti.[56]

Dr. Dean Ornish, poznati kardiolog i autor, takođe vodi svoje pacijente od bolesti srca do većeg zdrava i izlečenja kroz skoro-vegetarijansku ishranu koja uključuje ne više od 10% masti.[57]

Dr.Caldwell Esselstyn, hirurg na poznatoj klinici *„Cleveland"* i autor knjige *„Prevent and Reverse Heart Disease"* („Sprečite i izlečite srčane bolesti"), takođe preporučuje niskomasnu, kuvanu, vegansku ishranu u kojoj otprilike 10% kalorija dolazi iz masti.[58]

Dr. Neal Barnard, predsednik komiteta *„Physician Committee for Responsible Medicine"* („Komitet lekara za odgovornu medicinu") i autor nekoliko knjiga o veganskoj ishrani, je još jedan zagovornik otprilike 10% masti za zdravlje.[59]

54 *Campbell, T. Colin. „The China Study"* („Kineska studija"), strana 271. (Pogledajte referencu 44.)

55 *Erasmus, Udo. „Fats That Heal, Fats That Kill".* (Brnebi, Kanada: *Alive Publishing Group*, 1993.), strana 162.

56 *Pritikin, Robert. „The Pritikin Principle: The Calorie Density Solution".* (Aleksandrija, Virdžinija: *Time-Life Books*, 2000.).

57 *Ornish, Dean. „Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease".* (Njujork/Toronto: *Random House*, 1990.), strana 255.

58 *Esselstyn, Jr., Caldwell B. „Prevent and Reverse Heart Disease".* (Njujork: *Penguin Books*, 2008.), strana 77.

59 *Barnard, Neal. „Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes".* (Njujork: *Rodale*, 2007.), strana 51.

Mnogi drugi lekari i doktori poznati po svom radu na polju ishrane mnogo su pisali o zdravstvenim koristima koje su očekivane usled drastičnog smanjenja konzumacije masti. Ovde spadaju Džon Mekdugal *(John McDougall)*, Majkl Kleper *(Michael Klaper)*,Eln Goldhemer *(Alan Goldhamer)*, Viliam Heris *(William Harris)*, Rut Hajdrik *(Ruth Heidrich)*, Majkl Greger *(Michael Greger)*, Metju Lederman *(Matthew Lederman)* i Alona Pulde *(Alona Pulde)*, kao i mnogi drugi. Svi ovi profesionalci, kao i mnogi drugi dijatetičari, nutricionisti, sportski naučnici i drugi eksperti za zdravlje, slažu se da bi magičan procenat mogao ići do desetice, ali ne više od toga. Samo vladina tela koja su pod uticajem industrija preporučuju da bi trebalo ograničiti konzumaciju masti na 30% od ukupnih kalorija. Ja bih se klonio svakog zdravstvenog „profesionalca" ili režima ishrane koji tvrde da je konzumacija 20% ili više od naših kalorija iz masti zdrava (pa čak i prihvatljiva).

Pre nekoliko godina, u magazinu jedne aviokompanije, pročitao sam intervju sa tada tadašnjom šeficom tima za ishranu Olimpijskog tima SAD. U ovom intervjuu, ona je navela kako međusobni odnos masti, proteina i ugljenih hidrata u ishrani sportista ne bi trebalo da varira, bez obzira da li dotični sportista trči milju ili maraton, diže tegove ili igra stoni tenis, gađa iz puške ili baca kuglu. Takođe je izjavila da bi, bez dvoumljenja, jedina razlika u ishrani koju bi ona preporučila za različite sportiste bila broj kalorija koji se konzumira, a ne izbor hrane ili kalorinutrijetni odnos. Nastavila je sa tvrdnjom da je voće kao magična hrana za sportiste. Internacionali olimpijski komitet, u svojoj knjizi *„Food, Nutrition and Sports Performance"* („Hrana, ishrana i sportski učinak"), zaključio je da je ishrana zasnovana na voću i povrću najzdravija za sportiste i da omogućava postizanje najboljih sportskih rezultata.[60]

Uloga masti

Masti imaju mnogo funkcija u našoj ishrani i u ljudskom telu. Pogrešno je misliti da su masti potpuno loše. Masti su koncentrisani izvori goriva, obezbeđujući po gramu više nego dvostruko kalorija nego ugljeni hidrati i proteini. Njihova uloga u izazivanju sitosti nije još uvek potpuno shvaćena, ali postoji mogućnost da je razlog taj što se teško vare. Mast u hrani služi kao jedini nosilac/izvor vitamina koji su rastvorljivi u mastima. Masti u hrani su, takođe, izvor naveliko pogrešno shvaćenih hranljivih sastojaka poznatih kao masne kiseline.

Masti imaju mnoge uloge i sve su bitne. Ali pomalo je korisno.

60 *Williams, Clyde* i *Devlin, John T.* (urednici). *„Food, Nutrition and Sports Performance"*. (*Van Nostrand Reinhold*, 1992.).

Masti igraju mnoge važne uloge u regulaciji različitih funkcija tela. Masti su od suštinske važnosti u proizvodnji hormona, iako suviše masti vrši negativan uticaj na hormone. Takođe pomažu u regulaciji apsorbovanja hranljivih sastojaka i izbacivanja otpadnog materijala svake ćelije. Masti su osnovni izolator u telu. One nas štite od hladnoće i vrućine, održavaju protok elektriciteta koji teče kroz naše nerve i štite naše vitalne organe od potresa i drugih vidova fizičkih šokova.

Vrste masti

Mast je mast, ili bar to mnogi ljudi misle. Zapravo, postoje mnoge vrste masti. Neke se smatraju dobrim mastima; druge se smatraju lošim mastima, a opet ima i onih koje su svrstane pod „razno". Neke masti su čvrste na sobnoj temperaturi; druge su tečne. Mnoge masti su nesvarljive i telo ih ne može iskoristiti, dok su neke neophodne. Postoje očigledne masti i skrivene masti, masti kratkog, srednjeg i dugog lanca, zasićene, mononezasićene i polinezasićene masti. Postoje termički obrađene masti i presne masti – i da, razlikuju se. Takođe postoji i velika razlika između masti životinjskog porekla i masti biljnog porekla, bar kada je u pitanju naše zdravlje.

Ipak, uz svu masnu hranu dostupnu na planeti, čovek u džungli, bez ikakvih alatki, ne bi mogao lako da stavi u usta više od minimalnih količina masti, a i toliko pod uslovom da je sezona. Životinje koje su slično građene kao ljudi jedu vrlo malo masti. One kalorije dobijaju konzumacijom prvenstveno voća i povrća, a ne masti. Hajde da detaljnije ispitamo masti.

Teško je napraviti obrok od sveže ubranih orašastih plodova u ljusci.

Masne kiseline čine osnovne strukturalne jedinice svih „lipida" (termin pod kojim se podrazumevaju uljane supstance koje su nerastvorljive u vodi, a tu spadaju masti, ulja, voskovi, steroli i trigliceridi). Masne kiseline mogu se smatrati gradivnim blokovima masti. Masne kiseline se kao zasebne nalaze u svoj hrani. Kada se masne kiseline spoje sa ostalim, složenijim lipidnim strukturama, tada one određuju karakteristike tog lipida.

Očigledne i skrivene masti

Očigledne masti su one koje su vidjive, ili se bar može zaljučiti da su prisutne u hrani. Pošto naše čulo ukusa ne može da prepozna ukus masti, da je mast u hrani, jedino možemo znati po masnom osećaju na prstima i usnama.

Mast je za nas bezukusna. Ako je neka hrana masna, često se na to ljudima mora skrenuti pažnja da bi primetili. Mnogi ljudi se iznenade kada otkriju koliko zapravo masti sadrži hrana koju jedu.

Tipičan sadržaj masti u odabranoj hrani (procenat kalorija)

- Orašasti plodovi i semenke: 60 – 90% masti
- Kobasice: 70 – 85% mast
- Goveđa rebra: 65 – 80% mast
- Meso u hamburgeru: 55 – 65 % mast
- Pile sa kožom, pečeno: 36 – 63% mast
- Pomfrit: 45% mast
- Čokoladni hrskavi kolači: 45% mast
- Pita sa jabukama: 40% mast
- Sabljarka, na roštilju: 30% mast
- Pečeni krompir sa ¼ šolje niskomasne pavlake: 20% mast
- Pileće grudi, pečene na žaru bez kože: 20% mast

Meso, uključujući ribu, živinu i divljač, baš kao i jaja i mlečni proizvodi, orašasti plodovi i semenke, masline, avokado i sva ulja, predstavljaju većinu hrane sa očiglednim mastima. Sva duboko pržena hrana je ekstremno masna i takođe se svrstava u očigledne masti. Mnogi dezerti su takođe očevidno masni, tu spadaju čiz kejk, sladoled, peciva i slatkiši sa orašastim plodovima. Ipak, sva ova hrana čini manje od pola masti koja se konzumira u tipičnoj američkoj ishrani.

Ostatale masti se obično svrstavaju u „nevidljive" masti. Mi ćemo ih nazvati „skrivene". Skrivene masti nisu tako očigledne. Povrće, slatko voće i neslatko voće, kao što su paradajz i krastavac, sadrže dovoljno masti, tako da u slučaju da isključivo jedete samo ove namirnice (u dovoljnim količinama za vaše kalorijske potrebe) i uopšte ne konzumirate očigledne masti, unosićete između 3 i 5% masti iz ukupnih kalorija koje konzumirate.

Ishrana koja se sastoji prvenstveno od niskomasnog voća i povrća – uz dodatak vrlo male količine orašastih plodova, semenki i masnog voća tako

da ukupna mast ne prelazi 10% kalorija – predstavlja dovoljno masti da se zadovolje sve hranljive potrebe.

Čvrste i tečne masti

Mi odmah primetimo mast kada je vidimo izdvojenu na površini ohlađene supe. Bez problema prepoznamo komad putera ili belo na krajevima šnicle kao mast. Ali za mnoge ljude je teško i da zamisle da su i neke tečnosti masti.

Sva ulja su masti, ali sve masti nisu ulja. Kakva je razlika? Ulja su masti koja su tečna na sobnoj temperaturi. I čvrste i tečne masti u ishrani deluju kao masti. I ulja i masti nalaze se u orasima i avokadima. Međutim, dok se tečno ulje može osetiti u pinjolu, ulje ne može da se izdvoji iz zelene salate; oni su jedno. Ishrana 80/10/10 ne preporučuje konzumaciju rafinisanih ulja, onih koji su izdvojena (izvađena) iz hrane; umesto toga, preporučuje konzumaciju hrane koja sadrže ulja, posebno umesto hrane koja sadrži čvrste masti.

Kako mleko sa 2% masti može imati 35% masti?

Možda ste čuli da neko kaže da je mleko sa „2% masti" sve sem niskomasno. Ovo se čini paradoksalno većini onih koji nisu izdvojili vreme da prouče nijanse u interpretiranju sadržaja hrane. Kako je to moguće?

Odgovor leži u razlici između procenata težine i procenta kalorija. Sledeći primeri proračuna makronutrienata pokazuju ovu razliku i to koliko marketing hrane može da obmanjuje.

100 grama punomasnog mleka sadrži 60 kalorija.

Težina ovog mleka (100 grama) sastoji se od:

88,3 grama vode
0,7 grama pepela (ostatka čvrste materije)
4,5 grama ugljenih hidrata (4 kalorije po gramu = 18 kalorija iz ugljenih hidrata)
3,2 grama proteina (4 kalorija po gramu = 13 kalorija iz proteina)
3,3 grama masti (9 kalorija po gramu = 30 kalorija iz masti)

100 grama ukupno

Kao što možete videti, 88% težine mleka (voda) nema kalorija. Među ostalim sastojcima, 3,3 grama od 100 grama su masti, a zbog ovoga na etiketi mleka stoji „3,25% mlečne masti".

Međutim, proteini, masti i ugljeni hidrati nemaju istu vrednost energije; mast sadrži više nego dvostruko kalorija od iste količine ugljenih hidrata ili proteina. Približno, svaki gram od 3,3 grama masti sadrži oko 9 kalorija, dok svaki gram od 3,2 grama proteina i 4,5 grama ugljenih hidrata sadrži oko 4 kalorije.

Tako da, što se kalorija tiče, 30 od 60 kalorija punomasnog mleka su iz masti, a ovo je činjenica koju mlečne industrije rado zataje. Sledeća tabela predstavlja sadržaj masti u tečnostima koje ulaze u sastav različitih mlečnih proizvoda:

Namirnica (100 grama)	Kalorije	Kalorije iz masti	% masti
Punomasno mleko („3,25% mlečne masti")	60	30	50%
Mleko sa smanjenim sadržajem masti („2% mlečne masti")	50	17	35%
Niskomasno mleko („1% mlečne masti")	42	9	20%
Bezmasno mleko	35	0,7	2%

Interesanto, „bezmasno" mleko sadrži 2% masti za koje bi mlečne industrije volele da mislimo da se nalaze u njihovim proizvodima sa „2% masti"!

Mišljenje da su sve masti životinjskog porekla čvrste, a da su sve masti biljnog porekla tečne nije netačno, iako ovo jeste tačno u većini slučaja. Osnovni izuzeci su tečna riblja ulja u životinjskom carstvu i čvrsto kokosovo ulje u biljnom carstvu.

Esencijalne i neesencijalne masti

Esencijalne masne kiseline[61] (skraćeno EMK) su dobile ovaj naziv pošto ne mogu da se sintetišu; moramo ih konzumirati kroz hranu. One imaju ulogu u očuvanju zdravlja kože, rastu i razvoju, stabilnosti srčanog rada i zgrušavanja i proticanja krvi. Previše, premalo, ili pogrešan odnos ovih vitalnih hranljivih sastojaka može da naškodi zdravlju.

Trenutno, za dve masne kiseline se smatra da su esencijalne: alfa-linolenska kiselina (ALK) i linolna kiselina (LK), odnosno, redom, omega 3 i omega 6. Omega 3 i omega 6 masne kiseline se obično smatraju sinonimima termina „EMK" (esencijalne masne kiseline), ali istina je da ALK i LK zapravo formiraju

61 Pregled teme o vezi esencijalnih masti i presne ishrane, možete pročitati u članku *„Essential Fats and the Organic Athlete"* autora *Dr. Rick Dina*, www.organicathlete.org/index.php?option=com_content&task=view&id=119&Itemid=63.

dvanaest različitih masnih kiselina. I sve masne kiseline koje su nastale od ALK i LK klasifikuju se ili kao omega 3 ili kao omega 6. Tako da, po definiciji, nisu sve masne kiseline iz porodice omega 3 i omega 6 masnih kiselina esencijalne. Samo polinezasićene masti ALK i LK moraju da se uzimaju iz spoljašnjih izvora. U omega 3 masne kiseline koje su nastale od ALK, spadaju neki značajni članovi kao što su EPK (eikosapentainska kiselina) i DHK (dokosaheksaenska kiselina). U porodici omega 6, najznačajniji članovi su arahidonska kiselina (AK) i gama-linolenska kiselina (GLK).

Interesantno, trenutna istraživanja u nutricionizmu preispituju da li je ALK zaista esencijalna, jer postoji dokaz da telo možda može da je sintetiše. Srećom, ne moramo da se brinemo zbog ovog, pošto i linolna i alfa linolenska masna kiselina ulaze u sastav biljnih masti.

Ne postoji ustanovljena *minimalna* preporučena količina za EMK, ali znamo da je odnos esencijalnih masnih kiselina podjednako važan, ako ne i važniji, od količine koja se konzumira. Naučnici generalno prihvataju da je rani čovek konzumirao omega 6 i omega 3 masne kiseline u odnosu, otprilike, 1:1. Upravo ovaj odnos je i odnos esencijalnih masnih kiselina u ljudskom mozgu.[62]

Omega 3 i omega 6 formiraju mnoge druge masne kiseline.

Istorijski, kako se povećala konzumacija žitarica, a korišćenje ulja, koja su prepuna omega 6 masnih kiselina, je postalo uobičajno u ljudskoj ishrani, ovaj odnos je počeo da se menja. Prema trenutnim preporukama, idealni odnos je između 1:1 i 4:1 (omega 6 naspram omega 3). Uprkos ovom „idealnom" odnosu, u prosečnoj američkoj ishrani odnos varira od 10 do 30 naspram 1 (10-30:1), a ovakav odnos značajno doprinosi tome da prevladavaju zapaljenjske bolesti i drugi veoma ozbiljni zdravstveni problemi. Ovaj ozbiljno narušen odnos narušava i mogućnost tela da pretvara ALK u masne kiseline dužeg lanca, kao što su EPK i DHK.

Nemamo ustanovljene minimalne preporučene količine za EMK, ali zato imamo neke podatke za orijentaciju. Novembra 2008. godine, Organizacija Ujedinjenih nacija za hranu i poljoprivredu i Svetska zdravstvena organizacija sazvale su eksperte da pregledaju glavna nova saznanja na temu masnih kiselina u ljudskoj ishrani. Njihov konačni izveštaj tek treba da se objavi, ali preliminarni zaključak glasi: „postojeći dokazi pokazuju da je od 0,5 do 0,6 % E [procenat energije, odnosno kalorija] alfa-linolenske kiseline (ALK) na dan potrebno za prevenciju simptoma deficiteta."[63] Pre ovog skupa, Odbor za hranu i ishranu Instituta medicine SAD je 2002. godine za unos omega 3 masne

62 Pogledajte veb sajt www.udoerasmus.com/articles/udo/fthftk6.htm.

63 *„Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids"* Skup ekspertnih konsultacija o mastima i masnim kiselinama u ljudskoj ishrani Organizacije za hranu i poljoprivredu / Svetske zdravstvene organizacije, 10. - 14. novembar 2008., Svetska zdravstvena organizacija, Ženeva. Pristupljeno na www.who.int/nutrition/topics/FFA_summary _rec_conclusion.pdf.

kiseline preporučio „odgovarajuću količinu", koja nije minimum, a koja za žene iznosi 1,1, a za muškarce 1,6 grama na dan.[64] Ukoliko se konzumira kroz ulja (što se ne preporučuje), ova količina bi bila izuzetno mala: 1,6 grama iznosi otprilike jednu trećinu kašičice, ili nekoliko kapi... a čak i ova mala količina može biti znatno prekomerna.[65]

Ovi podaci zajedno mogu nam pomoći u određivanju naših potreba za EMK u ishrani. Na ishrani od 2 000 kalorija na dan, 0,5% kalorija iz ALK, dakle omega 3, predstavlja 10 kalorija. Ovo je otprilike 1,1 gram ALK, što odgovara odgovarajućim količinama koje preporučuje Institut medicine (iako je na donjoj granici). Ova količina ALK može da se dobije kroz konzumaciju celovitog, svežeg voća i povrća, sa povremenim dodatkom orašastih plodova i semenki. Sledeća tabela pokazuje sadržaj ALK i LK u odabranoj celovitoj hrani.

Sadržaj EMK u raznoj, celovitoj hrani (grami)

1 oz. (28,3 g) masnog voća/orašastih plodova	ALK (omega 3)	LK (omega 6)
Avokado	0,04	0,47
Laneno seme	6,45	1,67
Masline	0,02	0,24
Pinjoli	0,22	7,03
Orasi	2,57	10,76
8 oz. (226,4g) Voća i povrća	**ALK (omega 3)**	**LK (omega 6)**
Banane	0,06	0,10
Borovnice	0,13	0,20
Kupus	0,08	0,06
Smokve	0,00	0,33
Kelj	0,41	0,31
Kivi	0,10	0,56
Mango	0,08	0,03
Narandže	0,02	0,04
Papaja	0,01	0,06

64 *„Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)"*, strana 423. (Pogledajte referencu 53.)

65 Džef Novik *(Jeff Novick)*, izvanredan zvaničan dijetetičar i bivši direktor – nutricionista u centru *„Pritikin Longevity Center"*, komentariše sledeće na onlajn forumu za diskusiju Dr. Džon MekDugl *(Dr. John McDougall)* (možete pročitati na www.drmcdougall.com/ forums/viewtopic.php?t=6293):

„Postoje dokazi da bi zapravo najmanja potrebna doza [za alfa – linoleinsku kiselinu (ALA)] mogla iznositi tek 0,5 grama na dan ... tako da, što se tiče omega 3 masnih kiselina, čak bi od 1.1 do 1.6 moglo biti daleko više nego što nam treba."

Breskve	0,00	0,19
Ananas	0,04	0,05
Zelena salata romana	0,26	0,11
Jagode	0,15	0,20
Paradajz	0,01	0,18

Na osnovu brojeva iz tabele iznad, na ishrani 80/10/10 sa unosom od 2 000 kalorija na dan, preporučene količine EMK mogle bi se zadovoljiti sledećim jelovnikom:

- Doručak: 1.5 lbs. (0,7kg) manga (oko 3) i 12 oz. (340g) borovnica;
- Ručak: 44 oz. (1 247g) banana (oko 11);
- Večera: 1lb. (0,45kg) narandži, 1lb. (0,45g) zelene salate romana i 8 oz. (227g) paradajza;

Prema podacima o hranljivim sastojcima Ministarstva poljoprivrede SAD, navedeni jelovnik (ukupno 2 048 kalorija) obezbeđuje 1,3 grama ALK i 1,4 grama LK. Ovim je obezbeđen odnos 1:1, kao i odgovarajuće količine EMK bez ikakvog unosa očiglednih masti. Povremeni dodatak zdravih (veoma malih) količina očiglednih masti osiguraće da se potrebne količine sigurno unesu.

Pošto prosečan Amerikanac unosi veće količine omega 6 nego omega 3, izbombardovani smo savetima da koristimo suplemente omega 3. Sama ideja da je potrebno unositi više nekog hranljivog sastojka da bi se izbalansirao drugi koji se uzima u prekomernim količinama je neefektivna, baš kao što je neefektivno da se uzima vitamin C da bi se umanjila šteta od pušenja cigareta. Povećanje unosa masti, bilo da su „dobre" masti u pitanju ili ne, rezultira prekomernim unosom masti. Potrebe za suplementima radi balansiranja hranljivih sastojaka ne bi ni bilo da ne štetimo svom zdravlju životnim stilom i izborom hrane. U našoj prirodnoj ishrani, hranjivi sastojci u hrani su već automatski izbalansirani tako da odgovaraju našim potrebama.

Holesterol

Holesterol, sterol (kombinacija steroida i alkohola) i mast, nalazi se u sastavu svake ćelijske membrane i prenosi se kroz krv svake životinje. Kao prekursor pet glavnih tipova steroidnih hormona (progestageni, glukokortikoidi, mineralokortikoidi, androgeni i estrogeni), holesterol nije uopšte loš, nego od vitalnog značaja za ljudski život. Neke od njegovih mnogobrojnih funkcija uključuju stvaranje vitamina D i formiranje žučne kiseline, polnih hormona testosterona i progesterona, kao i mijelinskog omotača koji okružuje nerve.

Otkriven u žučnom kamenju tokom kasnih 1700-ih, holesterol je još uvek tema mnogih studija. Znamo da holesterol nije esencijalni hranljivi sastojak za ljude (ne moramo da ga jedemo). Naše jetre proizvode onoliko holesterola koliko nam je potrebno. Međutim, kada regularno konzumiramo hranu životinjskog porekla koja sadrži holesterol ili zasićene masti, unosimo ove sastojke u količinama koje prevazilaze naše fiziološke potrebe, što ima štetne posledice po naše zdravlje. Suvišan holesterol nakuplja se i obrazuje plak na arterijskim, unutrašnjim zidovima, a ovo vodi ka aterosklerozi (otvrdnjavanje arterija), što smanjuje sposobnost krvi da prenosi kiseonik, remeti ravnotežu hormona i ponekad smanjuje propustljivost ćelija.

Zasićene i nezasićene masti

Zasićene masne kiseline dobile su ime po tome što njihov dug lanac atoma ugljenika sadrži maksimalno moguć broj atoma vodonika – drugim rečima, ove masne kiseline su *zasićene* vodonikom. Ove masne kiseline imaju najvišu tačku topljenja i na sobnoj temperaturi su u čvrstom stanju. Zasićene masti su stabilni molekuli i kao takve ne menjaju se lako, što znači da je nemoguće da telo konstruktivno iskoristi zasićene masti iz hrane.

Da, ljudski mozak sadrži mnogo zasićenih masti, ali unos zasićenih masti ishranom neće poboljšati moždane funkcije ili usporiti degeneraciju mozga. Zapravo, naša tela jednostavno nisu sposobna da iskoriste zasićene masti iz hrane. U najboljem slučaju, telo skladišti zasićene masti iz hrane kao mast na telu, a u najgorem slučaju, masti se nakupe na unutrašnje zidove arterija.

Da li nam je potrebna laurinska kiselina iz nerafinisanog, kokosovog ulja?

Laurinska kiselina je u trenutnoj žiži istraživanja. Ova masna kiselina lanca srednje dužine prvenstveno se nalazi u majčinom mleku, kokosu i njegovom ulju, kakao puteru, palminom ulju i ulju koštica. Poslednja tri su veoma zasićene, biljne masti. Dok nerafinisano, kokosovo ulje, kada se konzumira presno, može biti manje rizično po zdravlje nego kuvane, zasićene masti, to je i dalje necelovita hrana i predstavlja rafinisanu, zasićenu mast koja se nakuplja u arterijama i koju naš sistem za varenje ne može da obradi.[66] Kasnije u ovom

66 *Nevin KG, Rajamohan T. „Beneficial Effects of Virgin Coconut Oil on Lipid Parameters and In Vitro LDL Oxidation. Clin Biochem.* Septembar 2004.; 37 (9):830-5.

Više informacija o neopravdanoj popularnosti tvrdnji da kokosovo ulje dobro utiče na zdravlje, pročitajte i članak od *dr Džona Mekdugala (Dr. John McDougall)* pod naslovom *„The Newest Food-Cure: Coconut Oil for Health and Vitality"* u njegovom onlajn izveštaju novosti iz maja 2006. dostupan na www.drmcdougall.com/misc/2006nl/may/coconut.htm.

poglavlju objašnjavam zašto ulja generalno nisu zdrava; molim vas pročitajte „Ulje nije zdrava hrana" na strani 130.

Antibakterijska i antimikrobna svojstva laurinske kiseline nisu poželjna, kao što bi lukav marketing voleo da ljudi veruju. Antibiotski (bukvalno znači „protiv-život") nije karakteristika koju bi trebali tražiti u hrani. U unutrašnjosti zdrave odrasle osobe koja se hrani niskomasnom hranom sa minimalno toksina, nema suvišnih, štetnih bakterija.[67] Kada usvojimo zdrave životne navike, naša tela imaju sve što im je potrebno da se brinu o sebi.

Biljne masti se pretežno sastoje od nezasićenih masnih kiselina. *Mono*nezasićene masti sadrže jednu dvostruku ili trostruku vezu; *poli*nezasićene masti imaju dve ili više dvostrukih veza. Atoma vodonika nema tamo gde su dvostruke veze formirane. Telo dodaje vodonik, a ovo je proces koji zasićuje mast. Drugim rečima, molekul nezasićene masti je promenljiv i podložan je da se menja u telu. Telo može da ga obradi i koristi. Ove zasićene masti stvorene u telu, telo zatim uvrsti u strukturu tela po potrebi.

Mononezasićene masne kiseline mogu primiti jedan par atoma vodonika. Mononezasićena ulja imaju nižu temperaturu topljenja nego zasićene masne kiseline. U presnu, biljnu celovitu hranu koja je izvor mononezasićenih masti spadaju avokado, bademi i drugi orašasti plodovi i semenke i puteri od istih.

Polinezasićene masne kiseline su najmanje zasićene i mogu da prime dva ili više parova atoma vodonika. Polinezasićena ulja imaju čak i niže tačke topljenja, što znači da su tečna na sobnoj temperaturi. U presnu, biljnu, celovitu hranu koja je izvor polinezasićenih masti spadaju orasi i drugi orašasti plodovi i semenke i puteri od istih, ali i zeleno, lisnato povrće.

Generalno, što su masne kiseline manje zasićene, lakše ih telo može upotrebiti.

Odnos S/P

Nutricionisti preporučuju zdrav odnos zasićenih naspram polinezasićenim mastima poslednjih pedeset godina. Ovaj odnos se naziva „odnos S/P" („S" stoji za „saturated", što znači zasićene; „P" – stoji za „polyunsaturate", što znači polinezasićene – prim.prev.). Kao odnos koji je najbolji za zdravlje preporučuje se 20/80 (20% zasićenih naspram 80% polinezasićenih). Ovo je prihvaćen standard u nutricionizmu.

67 Pročitajte poglavlja 2 i 3 knjige *„Health and Survival in the 21st Century"* (Pogledajte referencu 17), u kojima su jasno objašnjeni mehanizmi kojima unutrašnja inteligencija ljudskog tela—kada joj se obezbedi odgovarajuća ishrana i drugi uslovi—prirodno i lako održava homeostazu bez pomoći bilo kakvih lekova, biljaka, "hrane koja leči" ili bilo kakve intervencije.

Primetite da je odnos S/P u većini biljaka, uključujući orašaste plodove i semenke, idealan: 20/80, ili veoma blizu tom odnosu. Odnos zasićenih prema polinezaćenim masnim kiselinama u većini životinjske hrane je 80/20, upravo suprotno od odnosa koji se preporučuje.

Kada je reč o tome koliko su različite vrste masti zdrave, važno je upamtiti odnos S/P. Struktura masti koju konzumiramo znatno utiče na funkcije tela. Kako odnos naginje više ka zasićenim mastima u ishrani, dolazi do povećanja ateroskleroze i drugih oblika srčanih bolesti, ubice broj jedan u zapadnom svetu. Bukvalno je nemoguće postići zdrav odnos S/P dok se konzumiraju proizvodi životinjskog porekla.

Koliko masti jedemo?

Amerikanci konzumiraju od jedne trećine do jedne polovine kalorija iz masti. Iz mog iskustva, prosek je oko 42% za konzumente brze hrane. Vladine prosečne statistike na nacionalnom nivou su nešto niže, pošto su tu uključeni ljudi koji su na niskomasnim ishranama, ljudi koji jedu ogromne količine rafinisanog šećera i ostali na svakakvim ishranama koje postoje.

Godine 2004. Centar za kontrolu i prevenciju bolesti SAD objavio je izveštaj pod naslovom „Trendovi u unosu energije i makronutrijenata – Sjedinjene Države, 1971– 2000."[68], koji ističe važnu razliku: iako je prosečan procenat kalorija iz masti opao za nekoliko procenata od 1971. do 2000. (4% za muškarce, sa 37 na 33% kalorija, a 3% za žene, sa 36 na 33% kalorija), količina ukupne masti u ishrani pokazuje drugačiju sliku.

U proseku, ukupan unos masti (u gramima) porastao je među ženama za 6,5g, a opao među muškarcima za 5,3g, što zajedno ne predstavlja nikakvu promenu. Ovo je rezultat statistički primetnog povećanja u unosu prosečne energije (kalorija) tokom tog perioda: unos kalorija među muškarcima porastao je sa 2450 na 2618 kalorija na dan, a među ženama sa 1542 na 1877 kalorija na dan. (Ovi podaci odnose se na muškarce i žene imeđu 20 i 74 godina starosti; generalno, mlađi ljudi jedu više, a stariji ljudi jedu manje od navedenog proseka.) Unos kalorija se uglavnom povećao kroz veći unos ugljenih hidrata, jer se rasplamsala konzumacija dezerata sa rafinisanim šećerom, hleba, keksa, peciva, gaziranih i alkoholnih pića.

Ljudi obično unose više masti nego što je potrebno na jedan od sledeća tri načina:

- Neki ljudi jedu suviše masti, ali paze da ne unose više ukupnih kalorija nego što je potrebno, kako bi održali svoju težinu. Da bi ovo postigli,

68 *„Trends in Intake of Energy and Macronutrients—United States, 1971– 2000"* (Pogledajte referencu 1.)

moraju, iz nužde, ograničiti ugljene hidrate. U neposredne posledice unosa suviše malo ugljenih hidrata mogu da spadaju letargija, neobuzdani apetit, prejedanje i emotivna nestabilnost.

- Drugi ljudi jedu suviše masti, ali zato unose manje kalorija nego što im je potrebno. Ovakva dovodi do gubitka na težini, ali ne obezbeđuje neke hranljive sastojke – dok istovremeno obezbeđuje potencijalno fatalne količine drugih. Ako se umanji unos jednog kalorinutrijenta u ishrani (ugljenih hidrata), naravno da će se izgubiti na težini; unos kalorija se ovako skoro prepolovi. Međutim, na ovaj način mora da se nauči da se ignoriše potreba za slatkim ukusom i da se živi sa neprekidnom i neprekidno rastućom željom za ugljenim hidratima.
- Na kraju, ima i onih koji jedu suviše masti, ali i suviše ukupnih kalorija. Rezultat ovakve prakse je opštepoznat. Pored svih štetnih efekata koji su rezultat visokomasne ishrane, suvišan unos kalorija doprinosi, između ostalog, prekomernoj težini, gojaznosti, letargiji, bolestima sistema za varenje i smanjenoj dužini života.

Bilo da to uviđaju ili ne, većina ljudi je sklona da unosi 42% kalorija iz masti, bez obzira na kojoj su ishrani.

Vegetarijanci

Mnogi ljudi sebe smatraju vegetarijancima iako jedu bar nešto mesne hrane. Njihove ishrane više su bazirane na ribi i živini, pod pogrešnom pretpostavkom da su ovo zdraviji izbori. Oni smatraju da su „na putu vegetarijanstva" i jedu meso „umereno" u poređenju sa količinom koju su jeli ranije.

Lakto-ovo vegetarijanci (oni koji ne jedu meso) obično nadoknađuju nedostatak mesa u svojoj ishrani povećanjem unosa mleka i jaja. Vegetarijanske opcije kao što su sendviči sa sirom, prženi krompir, testenine pune sira i ulja, kao i masni dezerti obično postanu glavne u njihovoj ishrani.

Vegetarijanci brzo nauče da modifikuju svoja nekadašnja omiljena jela tako da su prihvatljiva za njihovu novoprihvaćenu etiku. Vegetarijanska pica možda nema mesa, ali često ima dvostruku količinu sira i uopšte joj ne nedostaje mast. Vegetarijance generalno raduje to što mogu jesti hranu na koju su navikli bez osećaja da se nečega odriču. U konačnoj analizi, vegetarijanska ishrana sadrži otprilike 42% masti.

Vegani

Uz to što ne jedu meso bilo kakve vrste, uključujuću morsku hranu, vegani ne jedu mleko, jaja, med ili bilo koje druge proizvode životinjskog porekla. U supermarketima sada se prodaju veganske alternative za većinu konvencionalne hrane. Ove namirnice su takođe tipične u većini prodavnica „zdrave hrane" širom zemlje. Veganska lazanja (sa sojinim sirom), pa čak i vegansko mleko (od soje, badema ili pirinča) su danas uobičajni. Mnogobrojni veganski kuvari i veliki gradovi, kao što su Los Anđeles, Njujork i Sietl, razmeću se veganskim restoranima koji nude kuhinje mnogih nacija sveta, uključujući Indiju, Kinu, Jamajku, Italiju, Tajland i druge.

Samo zato što su masti biljnog porekla, ne znači da treba da se koriste neograničeno.

Margarin, jedan veganski proizvod, (a koliko je margarin „zdrav", čak i u poređenju sa puterom, je skroz druga priča) sadrži isti procenat kalorija iz masti kao i puter: 100%. Ulje je, generalno, više zastupljeno u veganskoj ishrani nego u standardnoj američkoj ishrani, pošto zamenjuje mnoge životinjske masti. Vegani takođe često povećaju unos orašastih plodova, semenki, avokada i maslina.

Suštinski, vegani jedu svoju sopstvenu verziju standardne američke ishrane, veganske verzije iste hrane koju su jeli ranije. Ne bi nas onda trebalo iznenaditi da kada se analizira kalorinutrijentni odnos veganske ishrane, nema mnogo razlike.

Šta više, vegani često dopuste da količina masti koju unose bude i znatno veća nego na tipičnoj ishrani. Vegani misle da ne treba da ograniče svoj unos masti, pošto veruju da su proizvodi životinjskog porekla bili jedini štetni u njihovoj staroj ishrani. Čak i ako njihov unos masti ostane isti, unos ukupnih kalorija često opadne kada vegani zamene životinjsku hranu biljnom hranom (koja ima manje kalorija po zalogaju). Na ovaj način, procenat masti u veganskoj ishrani poraste.

Prosek, međutim, ostaje blizu 42%, jer je dobar broj vegana na niskomasnom režimu ishrane, takođe. I pored ovoga, veganska ishrana, sa povećanim unosom voća i povrća i odličnim odnosom S/P, je generalno daleko zdravija ishrana od standardne američke ishrane ili vegetarijanske ishrane. Opet, mnogo masti je mnogo masti.

Konzumacija masti: dobra ili loša?

Više masti od potrebne količine ne donosi koristi, nego šteti dobroj ishrani. Što više masti jedemo, to smo dalje od odgovarajućeg unosa hranljivih sastojaka. Sve je više istraživanja koja pokazuju vezu između visokomasnih ishrana i skoro

svih oblika digestivnih smetnji, poremećaja krvi i degenerativnih bolesti. Veliki deo ovoga je izazvan sniženom sposobnošću tela da ponese, prenese i dostavi kiseonik milijardama naših ćelija. (Ovo je detaljno objašnjeno u poglavlju 2.) Pored ovoga, suviše masti smanjuje aktuelan broj održivih crvenih krvnih zrnaca. Suviše masti u ishrani je možda uobičajno, ali ne predstavlja ništa manje od katastrofe.

Visokomasna ishrana ne uništava samo zdravlje, nego takođe ubrzava starenje. Pošto ne možemo da osetimo ukus masti, mi obično začinimo masnu hranu stimulantima i iritirajućim začinima, kako bismo ovoj hrani dali ukus. Baš ovi stimulanti i začini ubrzavaju proces starenja. Ovakve prakse skupo nas koštaju. Sve izolovane supstance izdvojene iz celovite hrane imaju ovakav efekat na telo, čak i one koje reklamiraju kao suplemente, proizvode za ulepšavanje ili podmlađivanje, ili druge vrste proizvoda za zdravlje. Uticaj ovih aditiva u hrani, zajedno sa dodatnim radom koje telo mora da vrši da bi obradilo visokomasna jela, plus otežan rad krvi koji muči ljude koji jedu tešku, masnu hranu, predstavljaju savršen recept za rani početak starenja i opadanja zdravlja.

Ulje nije zdrava hrana

Iako smo naučili i više nego jednom pokazali da je celovita hrana jedini izvor izbalansirane ishrane, mnogi zdravstveni savetnici tvrde da bi rafinisane, izolovane masti i ulja trebali smatrati „zdravom hranom". Skoro svi oni prodaju neku vrstu ulja „za ishranu", koje izgleda kao dosta jaka preporuka. Da li bi samo trebalo ignorisati očiglednu kontradikciju?

Visokomasna ishrana ne samo da šteti zdravlju, nego takođe ubrzava starenje.

Neki prodavci promovišu konzumaciju ulja kao deo programa za unutrašnje „čišćenje". Ja sam čak čuo da se ulje naziva „đusom" uz savet da se pije svakodnevno kao zdrav režim. Ovo je upravo razlog za podsmehe od naučnika i nutricionista i razlog zbog kojeg, bar prema mnogim zdravstvenim ekspertima, naučna javnost ismeva pokret presne hrane.

Ulja... prazne kalorije u najboljem slučaju, karcinogena, džank hrana u najgorem

Generalno, rafinisana ulja (uključujući kokosovo, laneno, maslinovo, konopljino, bademovo, borečovo i slična, koja se promovišu kao „čista" ili „specijalna" zbog svoje vrste ili pažljivo odabranih metoda za obradu) su suštinski

prazne kalorije, neodgovarajuće za ljudsku konzumaciju. Ulja su odvojena od vlakana, proteina i ugljenih hidrata sa kojima su bila upakovana u celovitoj hrani iz koje su izdvojena i tako pretvorena u neizbalansirane, rafinisane proizvode koji su 100% mast.

S druge strane, masti u celovitoj hrani koja se jede umereno (sveži orašasti plodovi, semenke, avokada i mlado meso kokosa) obezbeđuju neke korisne hranljive sastojke i nisu automatski pogubne po zdravlje. Upotreba ovakvih intaktnih izvora masti za salatne prelive i druga jela, sa njihovim punim sastavom makro- i mikronutrijenata je daleko bolja od upotrebe rafinisanih ulja.

Iako prodavci ulja hvale veliki spektar zdravstvenih koristi koje pružaju fitohemikalije koje se nalaze u hladno ceđenim uljima, nema sumnje da su ovi delikatni mikronutrijenti efikasniji u nerafinisanoj, celovitoj hrani. Maksimalna hranljivost dobija se kada su naši zubi prvi koji „otvore prirodni paket"... a ne mašina, uređaj ili čak i nož.

Dalje, vlakna u celovitoj, biljnoj hrani pomažu da masti ne užegnu. Ubrzo nakon izdvajanja bilo kog ulja iz njegovog izvora i uklanjanja vlakna dolazi do rane faze užeglosti masti (a ovako masti postaju i potencijalno karcinogene), čak i ako ova užeglost nije vidljiva. Kako se užeglost povećava, uništavaju se mikronutrijenti.

Ako mislite da nazivanje rafinisanih ulja „praznim kalorijama" nije opravdano, onda je marketing uspešno delovao na vas – pošto opis „prazne kalorije" savršeno pristaje uz ulja (čista mast), baš kao i uz proteinski prašak (čisti proteini) i kuhinjski šećer (čisti ugljeni hidrati). Ovde spadaju i proizvodi popularni među ljudima na presnoj ishrani, kao što su isušen šećer iz trske (*Rapadura*) i protein konoplje. Prazne kalorije bez izuzetka obezbeđuju manju hranljivu vrednost nego odgovarajuća celovita hrana.

Ako razmišljamo samo o simptomima, zaista ima koristi od upotrebe ulja. Međutim, kada izdvojimo ulje iz orašastih plodova i semenki u uzaludnom pokušaju da uveličamo njegove antikancerogene karakteristike i uvećamo koncentraciju ostalih hranljivih sastojaka, remetimo (što često nije očigledno) balans u telu, što bez izuzetka dovodi do neželjenih zdravstvenih problema. Dodavanje ulja u ishranu da se zaleče simptomi kao što su suva koža, ekcem, perut, kandida, bolovi u zglobovima, itd. koji nisu izazvani nedostatkom ulja (nijedan poznat simptom nije zapravo izazvan nedostatkom ulja), je apsolutno besmisleno.

Umesto zalečivanja ili potiskivanja simptoma bilo kog stanja, uvek je zdravije da se uklone uzroci dotičnog stanja. Pravo zdravlje dolazi iznutra, a ne iz losiona, napitaka i drugih sredstava. Povećanje unosa voća i povrća bogatog vodom, a istovremeno smanjenje unosa masti do zdravog nivoa, temelj je za stvaranje zdravog života.

Jesti radi zdravlja zahteva promenu u načinu razmišljanja: od „da li je ovo dobro za mene?“ do „za koju hranu sam ja predisponiran?“ Bez obzira iz kog ugla gledamo, ulje jednostavno nije neophodno u ljudskoj ishrani i ne bi trebalo da se smatra zdravom hranom (pa čak ni hranom, ako se ja pitam).

10% masti za zdravlje

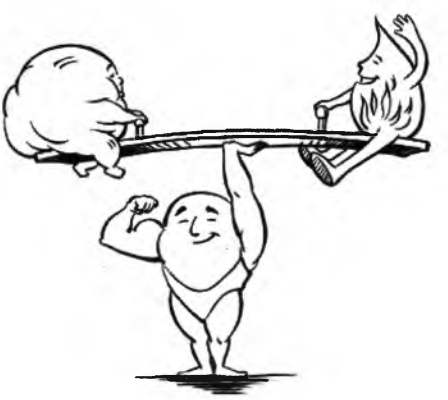
Ako je praćenje kalorinutrijentnog odnosa relativno novi pojam za vas, smanjenje ukupnog unosa masti (ispod 20%) je odličan početni cilj. Ovo možete postići izračunavanjem masti u orašastim plodovima/semenkama/ avokadima/ itd, bez računanja skrivenih masti u niskomasnom voću i povrću. Ova hrana sadrži tek zanemarljivu količinu masti u dnevnom unosu hrane – tek nekoliko procenata ukupno.

Kako vam postane lakše da unosite veće količine voća i povrća, možda ćete uvideti da vam je od značaja da kratko vreme pratite unos skrivenih masti isto kao i očiglednih masti, kako biste stekli realnu sliku vašeg ukupnog unosa masti. Moguće je da će biti potrebno da obratite dodatnu pažnju na praćenje unosa masti, bar u početku, jer su kalorije iz masti koncentrisanije od kalorija iz ugljenih hidrata ili proteina, a ovako se lako previde.

Kalorinutrijentna klackalica

Prava zdrava ishrana ima dobar balans hranljivih sastojaka, ali balans o kom su nas učili nije dobar. Ishrana sa 80% i više kalorija iz ugljenih hidrata, u kojoj su nivoi masti i proteina u gornjem delu prve desetice, zapravo poprilično dobro balansira ono šta ja zovem „kalorinutrijentna klackalica“.

Na slici iznad, proteini su tačka oslonca, a masti su toliko teške za naša tela da čak i male količine teže dosta. Izbalansirana kalorinutrijentna klackalica bila bi 80% i više ugljenih hidrata, a količine proteina i masti da su u jednocifrenim brojevima (manje od 10%). Kada se ovaj odnos dobija iz celovite, sveže, zrele, presne, organske, biljne hrane, svi ostali hranljivi sastojci biće obezbeđeni u najboljim količinama za ljudsko zdravlje.



Poglavlje 8
Veliko iznenađenje: Ljudi na presnoj ishrani u proseku unose 60% masti i više!

Kao što je tačno za nove vegetarijance ili vegane, kada ljudi prvo počnu da menjaju svoju ishranu ka presnoj, oni skoro automatski počnu da teže hrani koja podseća na onu na koju su navikli, kako bi utolili apetit. Sa zadovoljstvom i bez ograničavanja jedu svoje sočne, presne obroke, koji su izrazito masni i teški za varenje, u ubeđenju da su dostigli „nirvanu u ishrani". Možda se i sete da su čuli kako je neko ranije spomenuo da su ovakva jela „prelazna" ili „slavljenička", ali oni danas još uvek slave svoj prelazak... i kakvo je to samo slavlje!

Da li možete napraviti presnu picu? Naravno, to je lako. Možete naći na hiljade recepata za pice među mnogobrojnim sajtovima za presnu hranu i knjigama sa presnim recepatima koji su dostupni danas. Bukvalno bilo koje jelo iz bilo koje kuhinje može da se napravi upotrebom samo presnih sastojaka.

U nekim delovima SAD i u inostranstvu, postaje sve lakše da se naskoči na paradna kola presne hrane. Oni koji su radoznali u pogledu presne ishrane mogu da isprobaju sve mnogobrojnije već spremne varijante hrane, radionice i časove pripremanja hrane i ponude gotove hrane koje organizuju lokalni „kuvari" presne hrane, predavači i prodavci hrane. Upakovane presne grickalice, dezerti i predjela sve su popularniji u mnogim prodavnicama zdrave hrane, a ponekad čak imaju i sopstveni deo sa višestrukim policama ukusnih senzacija. A izgleda i da se svake nedelje u nekom delu zemlje otvara i neki novi restoran, ili bar prodavnica sa nekoliko presnih namirnica.

Visokomasna presna ishrana nas dehidrira, lišava kiseonika i pothranjuje.

Oni koji imaju pristup kompjuteru, imaju i pristup mnogobrojnim virtuelnim zajednicama i onlajn forumima. Novajlijama u presnoj ishrani nije potrebno mnogo pretraživanja da bi našli dosta korisne podrške (i zbunjujućih informacija). Ukoliko možete sebi da priuštite luksuz da putujete, možete naći odmarališta sa presnom ishranom, festivale i edukativne događaje koji se održavaju svuda na Planeti tokom cele godine.

Međutim, bukvalno svaki predavač, čija teorija dođe do javnosti, i svaka hrana, koja se može probati, nasamari neiskusne entuzijaste nudeći im presnu ishranu koja sadrži bar isto toliko – a često i daleko više – masti nego tipična američka ishrana, u pogledu procenta ukupnih kalorija.

Da, pročitali ste tačno: skoro svuda, osobe na presnoj hrani se po unosu masti rangiraju zajedno sa onima koji jedu burgere i pomfrit. Skoro uvek unose 50% svojih kalorija iz masti, a obično i daleko više. Ovo stalno viđam: osoba koja je na presnoj ishrani za doručak ima šejk od čokolade, kokosa i badema, ili smuti sa voćem i lanenim semenom, za ručak namaz od orašastih plodova uz salatu punu ulja ili avokada, za grickanje popularne štangle granole ili naseckano voće sa puterom od orašastih plodova i za večeru zeleniš sa prelivom od tahinija uz klice sa još više avokada, plus tanjir sira od semenki na krekerima od lanenog semena.

Bukvalno svaka presna "gurmanska" hrana na koju naletite je puna masti.

Ovakav jelovnik može lako da sadrži 75% masti i onome ko ima dosta iskustva sa presnom hranom može izgledati previše težak. Tokom vremena, većina ljudi koja je na presnoj ishrani pročisti svoj jelovnik, da bi konačno prešla na „jednostavnije obroke" koji uključuju više voća i povrća a manje masti. Ali, potrebno je vrlo malo orašastih plodova i semenki da procenat masti bude jednak ili veći od količine masti koju unosi prosečan Amerikanac. Čak i oni koji su dugo godina na presnoj ishrani i koji smatraju da su im obroci daleko jednostavniji u poređenju sa onima sa početka nihove presne ishrane, često se zaprepaste kada shvate da i dalje konzumiraju u proseku 40 ili 50% masti!

„Ne brinite, presno je..."

Mnogi predvodnici pokreta presne ishrane prepisuju presnoj hrani skoro natprirodne moći, a u svojim učenjima kažu kako mast nije štetna „sve dok je presna mast". Govore ljudima da nestabilne masti u orašastim plodovima i semenkama mogu da podnesu toplotu usled duže dehidracije i skladištenje na sobnoj temperaturi, a da se pri tom ne kvare i ne užegnu. Ovo je ono u šta žele da veruju ljudi koji bi hteli da profitiraju od visokomasne presne mode, tako što prodaju lanene krekere, štangle granole i drugu dehidriranu hranu. Najbezbednije je jesti takvu hranu do nekoliko sati nakon dehidracije, ali i to je daleko od konzumacije svežih, neprerađenih masti iz celovite hrane kakva se nalazi u prirodi. Neki su čak i ponosni na sebe što im u ishrani 80% i više kalorija dolazi iz masti, preporučujući takav režim kao savršeno bezbedan, a on to sigurno nije.

Visokomasna presna hrana koju dobronamerni „kuvari" presne hrane, učitelji i autori promovišu, vrlo verovatno može izazvati kod ljudi na presnoj hrani mnoge zdravstvene probleme koje muče i one koji jedu termički obrađenu hranu, uključujući kandidu, hroničnu i povremenu slabost, pa čak i

srčane bolesti. Ove bolesti su velikim delom rezultat suvišne masti u krvotoku, a veza je objašnjena u poglavlju 2. Nažalost, lično poznajem dve osobe na presnoj hrani koje su ove decenije imala otvorenu operaciju srca. Da... njihova visokomasna ishrana dovela je do potpune blokade njihovih srčanih arterija.

Presne masti su bez sumnje zdravije od kuvanih masti – posebno u celovitoj biljnoj hrani, a ne u izdvojenim uljima ili termički obrađenim životinjskim proizvodima. Ali ne dozvolite da vas iko obmane: redovna konzumacija masne hrane nije zdrava praksa.

Bilo da je kuvana ili presna - previše masti je i dalje previše masti

Bilo da jedete termički obrađene životinjske masti, hladno ceđena biljna ulja ili presne masti iz celovite hrane, suviše masti je suviše masti... i neophodno je da uvidimo koliko je to potencijalno štetno po zdravlje. Sledi nekoliko primera. (Pročitajte „Kuvanje uništava hranljive sastojke" na strani 57 za više informacija o dodatnim zdravstvenim problemima do kojih dolazi usled unosa termički obrađenih masti.)

- Bilo da su termički obrađene ili presne, viši nivo masti u krvotoku od onog koji je zdrav dovodi do taloženja masti i lepljenja za unutrašnje zidove arterija, a ovo je stanje poznato kao ateroskleoza. Povišen pritisak, aneurizma, ateroskleroza, embolija (tromb), infarkt miokarda, moždani udar i druge vaskularne bolesti su povezane sa prekomernim korišćenjem masti u ishrani.

- Bilo da su termički obrađene ili presne, prekomerne masti u krvotoku smanjuju sposobnost krvi da prenose kiseonik, što stvara predispoziciju za rak. Snižen nivo kiseonika u krvi takođe negativno utiče na ćelijske funkcije, uključujući funkcije mišića i mozga. Snižen dotok kiseonika do mozga dovodi do smanjene sposobnosti razmišljanja, slabe moći donošenja odluka i otupelog uma. Neki istraživači pretpostavljaju da umanjen dotok kiseonika podstiče senilnost, pad moći pamćenja i učenja.

- Bilo da su termički obrađene ili presne, povećan nivo masti u krvotoku zahteva povećan epinefrinski (adrenalinski) odgovor, čiji zadatak je da pokrene pankreas da stvara insulin. Nakon prekomerne stimulacije, dolazi do iscrpljenosti nadbubrežnih žlezda, po zakonu dvostrukog efekta. Iscrpljenost nadbubrežnih žlezda je prethodnik stanja kao što su mononukleoza, Epštajn-Barov virus, sindrom hroničnog zamora /

mijalgični encefalomijelitis (ME), sindrom postvirusne slabosti, lupus i miofacijalna bolest, pored mnogih drugih.

- Bilo da su termički obrađene ili presne, povećan nivo masti u krvotoku dovodi do povećane potrebe za insulinom, što je poznato kao insulinska rezistencija. Ovo vodi ka kontinuiranom prekomernom trošenju pankreasa, što, kako je opisano u poglavlju 2, konačno vodi ka oslabljenom pankreasu i hronično povišenom nivou šećera u krvi. Ovo stvara predispoziciju za grupu metaboličkih poremećaja lipida (masti), koje se pogrešno nazivaju „metabolički poremećaji šećera u krvi": hiper- i hipoglikemija, hiperinsulinemija, infekcije kandidom, šećerna bolest i drugi.

- Bilo da su termički obrađene ili presne, prekomerni unos masti je bez sumnje povezan sa razvojom raka, srčanih bolesti i šećernom bolešću. Od budućih istraživanja očekuje se da nastave da podržavaju ovu tezu, jer su je bezbroj hiljada istraživanja već podržale, uključujući najdužu, *Framingham Heart Study,* i najveće dosad sprovedeno proučavanje, *China Study.* Kada su drugi životni faktori podjednaki, što veću količinu masti neka populacija konzumira, veće su stope razvoja ovih zastrašujućih stanja. Pokazano je da kada unosimo više masti nego što nam treba, skoro bez izuzetka unosimo manje ugljenih hidrata nego što nam treba. Nedovoljan unos ugljenih hidrata dovešće do osećaja slabosti, gubitka snage, smanjene seksualne želje i opšte uzevši, smanjene energije i vitalnosti.

„Ne ja", kažete?

Ako ste na presnoj ishrani, verovatno ste skoro sigurni da ne sadrži 60% ili više masti. „Volim salate. Jedem mnogo zeleniša", kažete. „Takođe jedem tone voća, u poređenju sa većinom ljudi. Nemoguće je da jedem tako mnogo masti!" Ipak, mast nađe načina da se ušunja u ishranu, bilo da su u pitanju termički obrađene ili presne masti i nećete je primetiti ukoliko ne shvatite odakle dolazi.

Ja redovno analiziram šta ljudi jedu. Iako ponekad upoznam nekoga ko ne samo da tvrdi da je na niskomasnoj ishrani, nego to zaista i jeste, daleko mi se češće dešava da se ljudi šokiraju kada analiziramo hranu koju jedu. U skoro svakom slučaju, ljudi otkriju da je presna ishrana koju oni smatraju najboljom za zdravlje zapravo veoma visokomasna ishrana.

Poređenje niskomasne, kuvane i visokomasne, presne hrane

Ljudi obično postavljaju pitanje da li je bolje jesti niskomasnu termički obrađenu ili visokomasnu presnu hranu. Neki ljudi pitaju, „Koja je gora?". Važno je razlikovati između „samo da je presno" i jesti za zdravlje. Ishrana 80/10/10rv predstavlja idealni režim koji je najbolji u svakom pogledu, uključujući vaše zdravlje. Ako vas pitaju da birate između toga da pucate sebi u nogu i da pucate sebi u ruku, nadajmo se da ćete izabrati da ne pucate u sebe uopšte. Biranje manjeg zla od dva ponuđena nije poenta ishrane 80/10/10. Svaka situacija zahteva upotrebu inteligencije. Moguće je da ćete često morati donositi odluke u vezi sa kvalitetom vaše hrane, imajući u vidu da će vas idealna hrana služiti ekstremno dobro: celovite, sveže, zrele, presne, organske, niskomasne biljke.

Uz ovo, moram staviti akcenat na to da je redovna visokomasna presna ishrana izuzetno štetna za telo i ne činimo sebi uslugu racionalizovanjem: „Znam da mi sva ova mast šteti, ali barem sam na presnoj ishrani". Da se nađem – u retkoj situaciji – sa samo visokomasnom presnom i niskomasnom kuvanom biljnom hranom, izabrao bih jednu od dve opcije: ili bih preskočio taj obrok, ili bih uživao u visokomasnom obroku, a zatim dan ili više ne bih jeo nikakve očigledne masti. Poneki visokomasni obrok (poželjno do oko šest i ne više od oko dvanaest godišnje) je zasigurno dopustivo odstupanje, jer je cilj da je opšta ishrana blizu parametra 80/10/10 koliko god je to moguće.

Međutim, shvatam da je, zbog mnogih razloga, nekim ljudima na duže staze nemoguće da jedu dovoljno voća kako bi uspešno bili na niskomasnoj presnoj ishrani. Za ove ljude, moram priznati da ishrana u proprocijama 80/10/10, bez obzira na izbor hrane, lako pobeđuje regularno konzumiranje visokomasne hrane koja je popularna na druženjima sa pripremom hrane, restoranima, festivalima, odmarališitima i radionicama. Ako su visokomasna presna i niskomasna kuvana hrana vaše jedine opcije, izaberite niskomasnu, *svaki put*.

Ako morate jesti gurmansku presnu hranu nekoliko „prelaznih" meseci, samo napred... ali neka vam cilj bude 80/10/10rv, ukoliko želite da obezbedite zdravlje. Molim vas, imajte u vidu da je bez izuzetka daleko najlakši prelaz na ovaj način ishrane onaj najkraći, kao što su potvrdili mnogi koji su prešli na ovu ishranu pre vas.

Zašto osobe na presnoj hrani jedu tako mnogo masti

Baš kao i većina drugih, većina ljudi na presnoj ishrani učeni su da treba da se boje šećera, dakle i voća. Ishrana u kojoj je najviše zastupljen zeleniš, koja

ima malo kalorija, a iz koje je izostavljeno voće, tera nas da konzumiramo masti da bismo zadovoljili apetit i nadoknadili manjak kalorija.

Dok Amerikanci konzumiraju između jedne trećine i jedne polovine svojih kalorija iz masti, većina osoba na presnoj hrani konzumira bar jedan i po puta tu količinu. Oni konstantno jedu orašaste plovode, semenke, ulja, kokose, masline, avokado i ostale masne voćke. Čak i kada količine koje se konzumiraju izgledaju male, ova hrana sadrži mnogo kalorija. Zbog toga, mnoge osobe na presnoj hrani pokušavaju da žive na ishrani u kojoj nivo masti iznosi 50, 60 i čak 70 i više procenata ukupnih kalorija. Evo nekih razloga koji dovode do ovoga:

Orašasti plodovi i semenke umesto mesa i mleka

Presne vekne sa orašastim plodovima i semenkama, namazi i sirevi su osnova svake presne, gurmanske kuhinje i nesumnjivo najtraženija hrana u restoranima presne hrane. Međutim, orašasti plodovi i semenke po kalorijskoj vrednosti nadmašuju čak i najmasnija mesa.

Poređenje količine masti u vekni sa orašastim plodovima i u mlevenoj govedini

Namirnica	Kalorije	Kalorije iz masti	% masti
Vekna sa orasima: 8 oz. (227g) oraha	1 480	1 240	83%
Veganska vekna sa orašastim plodovima: 4 oz. (113,4g) badema / 4 oz. (113,4g) šargarepe	705	520	74%
Hamburger: 8 oz. (227g) mlevene govedine (punomasno)	660	410	62%

Semenke umesto žitarica

Semenke lana, suncokreta, susama, konoplje i nekoliko drugih postale su popularne kao „obrok" od dehidriranih krekera. Neke su više želatinaste, neke manje, ali sve semenke su obično dovoljno „lepljive" da se „vežu" nakon dehidriranja i tako stvore poprilično vernu kopiju krekera.

Ova dehidrirana hrana izgledom, teksturom i ukusom poprilično podseća na krekere. Kao i svi krekeri, i ovi idu uz umake. Naravno, za razliku od

krekera koji su napravljeni od žitarica i sadrže samo mali procenat kalorija iz masti, većina kalorija u ovim krekerima (čak i kada sadrže veliki procenat povrća) ipak je iz masti, čiji nivo varira između 50 i 70%. Međutim, toliko nas podsećaju na „prave" krekere kada ih jedemo da je teško da upamtimo da su oni više od polovine mast. A sa čim ih jedemo? Pa, naravno... lep, masni namaz od orašastih plodova i povrća, sir od semenki, ili gvakamole.

Poređenje količine masti u presnim krekerima i masti u tradicionalnim krekerima (procenat kalorija)

- 66%: krekeri od semenki suncokreta i lana (pola suncokretovih, pola lanenih semenki)
- 58%: laneni krekeri (samo od lanenih semenki)
- 49%: krekeri od povrća i lana (10 šolja povrća, 2 šolje lanenih semenki)*
- 47%: „*Ritz*" (9 krekera = 140 kalorija)
- 38%: „*Nabisco Wheat Thins*" (15 krekera = 140 kalorija)
- 34%: „*Triscuit*" (7 krekera = 140 kalorija)
- 22%: „*Nabisco Snackwell's Wheat*" (10 krekera = 140 kalorija)
- 0%: galete od pirinča (4 galete = 140 kalorija)

*Navedeni krekeri od povrća i lenenih semenki su prema pravom receptu iz nedavno objavljene knjige popularnog „kuvara" presne hrane. Sva je verovatnoća su ovi krekeri sa 49% masti jedni od najmanje masnih krekera zasnovanih na orašastim plodovima i semenkama koji su u opticaju u svetu presne hrane danas, pošto semenke lana sadrže najmanje masti (58%) od orašastih plodova i semenki, a pored ovoga recept sadrži i dosta povrća. Regularni laneni krekeri koji se služe na radionicama i prodaju na festivalima bukvalno uvek sadrže znatno više masti.

Iz ovog recepta za „niskomasne" krekere dobija se otprilike sto krekera od po 3 x 3 inča (7,6 x 7,6 cm) i sadrži ukupno 1 840 kalorija ili 18,4 kalorija po krekeru. Ovako, oko 8 ovih krekera sadrži kalorija koliko i 9 krekera „*Ritz*", 15 „*Wheat Thins*", 7 „*Triscuits*", 10 „*Snackwells*" ili 4 galete od pirinča.

Orašasti plodovi umesto peciva

„Kuvari" presne hrane zaobilaze hleb, jer je to termički obrađena hrana. Ali ipak vole da prave peciva, pite, kolače i druga jela koja tradicionalno zahtevaju testo. Zbog toga, naučili su da prave testo za pecivo od mlevenih orašastih

plodova pa čak i paperjasto „brašno za hleb" od ostataka pulpe od mleka od orašastih plodova – a oba vrlo dobro posluže, ako je cilj ukusna hrana bez brige za zdravlje.

Po ukusu, presna peciva su definitivno hit. Ali je kalorinutrijentni odnos u potpunosti pogrešan. Kao što sledeća tabela pokazuje, u poređenju sa količinom masti u kori presne pite, *„Pillsbury Doughboy"* (ikona jednog proizvođača slatkiša i grickalica – prim. prev.) izgleda vitko.

Poređenje količina masti u presnoj piti i masti u tradicionalnoj piti

Poređenje kore

Hajde da ispitamo visokomasne sastojke koji su obično u upotrebi u presnim dezertima. Mnoge kore za presne pite ili recepti za kolače zahtevaju 2 šolje orašastih plodova ili narendanog kokosa, a ponekad i kombinaciju oba.

Namirnica	Kalorije	Kalorije iz masti	% masti
Bademi: 2 šolje	1 640	1 300	79%
Orasi pekan: 2 šolje	1 490	1 310	88%
Narendan kokos: 2 šolje	1 320	1 085	82%
Konvencionalna kora pite (radi upoređivanja)	900	495	55%

Visokomasni presni filovi i prelivi za presne pite

Često se slatkim, izblendovanim filovima za presne voćne pite dodaje avokado da bi se dobio sladak, kremast ukus. Dalje, krem od indijskih oraha je omiljen preliv za pite, kolače i druge presne recepte.

Namirnica	Kalorije	Kalorije iz masti	% masti
Avokado: 1 šolja	380	290	77%
Indijski orasi: 1 šolja	720	480	66%

Istina, kore za presne pite obično sadrže slatko voće kao što su urme ili suvo grožđe, a i mnogi filovi takođe sadrže sveže voće. Ovo voće umanjuje ukupan procenat masti u receptu, ali čak i u najboljem slučaju, verovatno ne ispod 40% ukupnih kalorija. Ali ne dozvolite da vas procenti obmanu. Presna voćna pita sa korom zasnovanom na orašastim plodovima sadrži ogromnu količinu masti, čak i pre nego što se dodaju fil i preliv. Važno je shvatiti kalorije i kalorinutrijetni odnos da bi se razumela čitava kalorinutrijentna priča.

Kokos za sve prilike

Kreativni „kuvari" presne hrane izmislili su mnogobrojne načine kako da uvrste meso kokosa i sušen, naseckan kokos u kulinarske kreacije. Meso kokosa nalazi se u presnoj hrani kao što su šlagovi, sosovi, supe, smutiji, presni kremovi, a naseckan kokos u granolama, kolačima, slatkišima, keksovima, korama za pite, tortama itd.

Mnoge osobe na sirovoj hrani troše kutiju mladih kokosa nedeljno; neki čak i dnevno. Pored neizbežno visokog procenta masti u takvoj ishrani, uvozni kokosovi orasi su puni fungicida, koji zagađuju i kokosovo meso i kokosovu tečnost.

Upakovan ili na merenje, naseckan kokos, koji je kao i svi drugi proizvodi dehidriran do te mere da bude hrskav, nije zaista hrana u pravom smislu te reči. U najbolju ruku, može se svrstati u grickalice. Ako uopšte stavite sušen kokos na vašu listu prihvatljive „hrane", savetujem vas da ga koristite umereno (možda jednom ili dva puta godišnje u veoma specijalnim prilikama) i da kupujete samo nezaslađen i organski. U suprotnom, čak i naseckan kokos koji se može naći u prodavnicama zdrave hrane obično sadrži sulfate da bi se sprečilo njegovo tamnjenje, a često i druge hemijske prezervative i aditive. Većina komercijalnih kokosa koji su sušeni na vazduhu su dehidrirani na temperaturama između 170 i 180 stepeni F (77–82 stepeni C).

Činjenice o kokosu

Kokos je mnogostrana hrana sa prijatnim, jedinstvenim ukusom. Voće kokosa se sastoji od zelene ili žuto-braon vlaknaste opne unutar koje je se nalazi kokosov orah. Kokosov orah ima tvrdu spoljašnju ljusku unutar koje je jezgro.

U mladim „zelenim" kokosovim orasima, jezgro je meko i poput želea, a centralna šupljina ispunjena je kokosovom vodom. Kako kokosov orah sazreva, tako jezgro postaje tvđe, a količina vode opada. Jestivi delovi su voda i kokosovo meso, odnosno žele.

Sledе neki od mnogih primera upotrebe kokosa kao hrane, zajedno sa podacima o sadržaju masti u kokosu (podaci su iz baze podataka Ministarstva poljuprivrede SAD).

Kokosovo meso: Čvrsto, belo meso unutar zrelog kokosovog oraha.

Kokosov žele: Meso mladog kokosa, još uvek polutečno.

Kokosova voda: Providna tečnost unutar kokosovog oraha.

Kokosovo mleko: Tečnost izdvojena iz narendanog kokosovog mesa i vode.

Kokosov krem: Tečnost izdvojena iz narendanog kokosovog mesa.

Kokosovo ulje: Meka, čvrsta supstanca na sobnoj temperaturi. Na toploti lako prelazi u tečnost.

Osušen kokos: Komadići zrelog kokosovog mesa sušeni na vazduhu.

Namirnica (100 g ili 3,5 unce)	Kalorije	Kalorije iz masti	% masti
Kokosovo meso (zrelo)	355	280	80%
Nivo masti u kokosovom želeu varira od 20 % do 85%; povećava se sa sazrevanjem.			
Kokosova voda	20	1,8	9%
Kokosovo mleko	230	200	87%
Kokosov krem	330	290	88%
Osušen kokos	660	545	82%
Kokosovo ulje	862	862	100%

Svakakve neverovatne zdravstvene „koristi" pripisuju se kokosu, ali ja ne preporučujem upotrebu hrane u bilo koje terapijske svrhe. Kokosovo meso je skoro čista mast, od čega je ogromna većina (80%) zasićena mast. Ukoliko ste na zdravoj niskomasnoj, presnoj, veganskoj ishrani i živite zdravo, nisu vam potrebne „koristi" od kokosa ili bilo koje druge hrane.

Moja preporuka je da jedete i pijete sveže kokose kada ste u tropskim krajevima, ali u suprotnom, ostavite ga samo za poneko čašćavanje. Osim svežeg, organskog kokosovog želea ili kokosove vode, ovaj sočan užitak, nažalost, nije nabolji izbor za vaše zdravlje – ili vašu liniju.

Ulja zamenjuju hranu

Mnogi ljudi na presnoj ishrani misle da su, kada pojedu veliku salatu, pojeli niskomasni obrok. Međutim, ovo je istina samo kada ta salata nema preliva koji sadrže ulje ili druge visokomasne sastojke. Samo jedna unca (28,3 g) tečnosti, odnosno 2 kašike, bilo kog salatnog ulja pretvara nevinu, naizgled zdravu salatu u visokomasni fijasko. To više nije dijetalna, a ni zdrava hrana.

Primer jednostavne salate koji sledi sadrži 150 kalorija iz povrća i povrćastog voća, uz preliv koji sadrži 2 kašike ulja. Primetite da čak i ova mala količina ulja povećava broj kalorija na skoro 400, a kalorije iz masti na 64%. Za razliku od toga, ista salata bez preliva, ili možda sa izblendovanim voćnim prelivom, sadrži tek nešto ispod 10% kalorija iz masti, što je odgovarajuća mera.

Mnoge osobe na presnoj hrani konzumiraju više povrća *i* više ulja u svojim „tipičnim" salatama. Pore ovoga, dodaju orašaste plodove, semenke, avokada, masline i druge masti. Ovako, i ukupne kalorije i procenat iz masti uvek porastu.

Kako napraviti visokomasnu, zelenu salatu			
Namirnica	**Kalorije**	**Kalorije iz masti**	**% masti**
Zelena salata: 1 mala glavica (8 oz. / 226,8 g)	35	4	15%
Paradajz: 3 srednja (13 oz. / 368,5 g)	70	6	9%
Krastavac: 1 srednji (10,5 oz. / 297,7 grama)	45	3	6%
Ukupne kalorije iz povrća	150	13	9%
Maslinovo ulje: 2 kašike	240	240	100%
Sok limuna: 2 kašike	7	0	0%
Ukupne kalorije iz salatnog preliva	397	253	64%

Srećom, postoji jednostavna alternativa. Možemo da udvostručimo veličinu naše salate, a zamenimo mast prelivom sa voćem, na primer od malina samlevenih sa stabljikama celera. Preliv sa voćem obezbeđuje dovoljno kalorija da ta salata bude zadovoljavajući obrok, a ujedno su ukupne kalorije iz masti održane u pravim granicama. Ovaj jednostavan preliv daje prelepu boju salati i većina ljudi mi kaže da ga obožava.

Salata, uzmi dve: niskomasna alternativa			
Namirnica	**Kalorije**	**Kalorije iz masti**	**% masti**
Zelena salata: 1 velika glavica (16 oz. / 453,6g)	70	4	15%
Paradajz: 3 velika (19 oz. / 538,6g)	100	6	9%
Krastavac: 2 srednja (21 oz. / 595,3g)	90	3	6%
Ukupne kalorije u povrću	260	22	9%
Maline: 1 pinta (11 oz. / 312g)	155	14	10%
Stabljike celera: 3 stabljike (7 oz. / 198,4g)	25	3	10%
Ukupne kalorije u salati sa prelivom	440	39	9%

Masno voće – i to mnogo

Većina voća ima veoma malo masti, obično manje od 10% ukupnih kalorija. U nekoliko „masnih voćki", u prvom redu to su avokado i masline, oko tri četvrtine kalorija je iz masti.

Promoteri niskošećernih ishrana i mnogi režimi presne ishrane predlažu da se jede ova visokomasna hrana u neograničenim količinama jer sadrži malo ugljenih hidrata. Rečeno nam je da masti u ovom voću imaju odgovarajući odnos S/P i da bi trebalo da se smatraju „dobrim" mastima.

Međutim, kada jedemo velike količine masnog voća, nismo u stanju da konzumiramo dovoljno ugljenih hidrata. Ako vam se dopada da vas hrana ušuška u stanje i fizičke i mentalne letargije, onda jedite masno voće u neograničenim količinama. Ako vam se više dopada da imate energije i oštar um, onda bolje izaberite slatko voće. Ukoliko nekog dana odlučite da jedete masno voće, onda neka taj dan to masno voće bude vaš jedini unos kalorija što se tiče masti.

Vredi posebno spomenuti umereno masno voće durian, jer postaje sve popularnije u krugovima ljudi na sirovoj hrani. Sa sadržajem masti između 20 i 30%, u zavisnosti od baze podataka koja se koristi, durian može biti divan, povremen dodatak ishrani 80/10/10, a sam po sebi čini ukusan i zadovoljavajući obrok. Ova velika, bodljikava mahuna, čije bogato, aromatično voće podseća na slatki krem, smatra se za prvoklasan specijalitet u Jugoistočnoj Aziji.

Ako se jede povremeno, durian će napraviti malu pometnju u unosu masti za dan ili dva... ništa oko čega bi trebalo brinuti. Kao povremeno čašćavanje, nije tako strašno.

Ako se jede u većim količinama, mene bi više brinulo to što nije svež i što je tretiran hemikalijama nego što bi me brinuo sadržaj masti ovog slatkog užitka. Većina duriana koji su dostupni na Zapadu su uvezeni zamrznuti iz Tajlanda i tako ne mogu da se smatraju svežom hranom. I nažalost, poznato je da se durian izrazito tretira nepotrebnim agrohemikalijama.

Ako želite zaista svež, neškodljiv durian, idite u Južnu Kaliforniju, Floridu ili neko tropsko mesto i nađite poljoprivrednike koji su voljni da vam odaju detalje kako su ga gajili.

Pregled masnog voća

Namirnica	Kalorije	Kalorije iz masti	% masti
Avokado, Kalifornija (1 veliki = 8 oz. / 226,8 g)	380	290	77%
Avokado, Florida (1 srednji = 11 oz. / 312g)	375	265	70%
Masline*, u konzervi (od malih do extra velikih, 8 oz. / 226,8 g)	260	200	78%*
Durian** (od 1/2 do 1/3 od tipične veličine, 8 oz. / 226,8 g)	335	100	20-30%**
Aki (kremasto voće sa Jamajke, 8 oz. / 226,8 g)	340	290	84*

*Masline su nejestive kada se tek uberu sa drveta, što bi trebalo da bude pokazatelj da nisu hrana za ljude. Tek ubrane, sadrže supstancu ljutog ukusa koja se naziva oleuropein. Da bi postale jestive, masline se moraju držati u ulju, vodi, rasolu, soli ili kaustičnoj sodi, da bi se otklonio oleuropein.

**Prema podacima Ministarstva poljoprivrede SAD, durian sadrži 30% masti. Prema drugim bazama podataka, uključujući Tajlandski istraživački centar hortikulture u Čantaburiju, durian sadrži 20% masti. U svakom slučaju, durian sadrži daleko više masti nego većina slatkog voća koje generalno sadrži masti između 2 i 10%.

Šta ljudi na presnoj hrani zapravo jedu

Na Internacionalnom festivalu presne i žive hrane u Portlandu u Oregonu, 2004. godine, analizirali smo jedan tipičan dnevni jelovik na zahtev jedne znatiželjne dame sa Havaja koja je prisustvovala jednom mom predavanju. Ona je uvidela da, kako je živela u tropskim krajevima, izgleda da je jela više voća (a samim tim manje masti) od ostalih osoba na sirovoj hrani koje je poznavala. Ipak, ona je sumnjala da je jela više masti nego što joj je to bilo očigledno.

Naravno, kada smo analizirali podatke, uvideli smo da je u prosečnom danu unosila ukupno 2400 kalorija, a 45% iz masti. Svoj tipični dnevni jelovnik opisala je kao 2 narandže, 6 banana, 1 papaja i dve salate. Zbog ulja, orašastih plodova, semenki i avokada koji su bili zastupljeni u ovim obrocima, njen ukupni unos masti bio je četiri puta veći od maksimalnih 10% koji su cilj u ishrani. Da razložimo:

„Niskomasan" presan, dnevni jelovnik u praksi (45% masti)			
Namirnica	**Kalorije**	**Kalorije iz masti**	**% masti**
Doručak			
2 narandže	126	6	5%
2 banane	200	6	3%
1 kašika maslinovog ulja	120	120	100%
2 oz. (56,7g) oraha	371	309	83%
Ukupno iz doručka	817	441	54*
Ručak			
1 papaja	119	4	3%
4 banane	420	13	3%
Ukupno iz ručka			
Večera			
20 oz. (567g) zelene salate	96	13	13%
2 paradajza	44	4	9%
10 oz. (283,5g) avokada	454	344	75%
¼ šolja semenki suncokreta	205	150	73%
Ukupno iz večere	799	502	63%
Ukupno iz čitavog dnevnog jelovnika	2155	959	45%

Salata sa 75% masti nije neuobičajena!

Većina ljudi mi kaže da jedu bar jednu „zdravu" salatu svaki dan. Oni žarko žele da veruju da zaista ne jedu tako mnogo masti. Jedna „velika" salata, koja se sastoji od jedne zelene salate romana srednje veličine, od 12 oz. (304,2g), tri srednja paradajza i jednog krastavca, imala bi 169 kalorija, od kojih bi 17 bile iz masti (prema našim proračunima, povrće u proseku ima oko 10% kalorija iz masti, a ovaj primer to potvrđuje).

Preliv koji se sastoji od izblendirane 3 kašike ulja (360 kalorija), ¼ šolje pinjola (229 kalorija) i malo korijandera, soli i limunovog soka, imao bi 590 kalorija – oko kojih bi 555 bile iz masti. Ako se u salatu još i nasecka avokado od 6 oz. (170g) (284 kalorije), dobija se obrok sa 1 042 kalorije od kojih je 194 iz ugljenih hidrata, 61 iz proteina i 791 – više od 75% - iz masti! Kalorinutrijentni odnos bi otprilike bio 18/6/76, skroz suprotno od traženog. Ovoliko masti ne može da predstavlja izbalansiran i hranljiv obrok.

Pretpostavimo da je ova salata sa 75% masti bila polovina vaših dnevnih kalorija, a da ste drugu polovinu dobili iz dva manja obroka i nekoliko grickalica. Do kraja dana, čak i da su vam ostali obroci sadržali nula % masti (teorijski nemoguće), na kraju dana ukupno ste uneli 38% masti. Šta više, verovatnije je da, ako ste na presnoj ishrani, uzećete šaku orašastih plodova tu i tamo, dodati malo ulja u smuti ili avokado u presnu supu, pojesti nekoliko maslina ili malo duriana ili čak načeti kokos. Sva ova hrana dodaje znatnu količinu masti vašem dnevnom jelovniku i na kraju – 60% ili čak (mnogo) više vaših kalorija je iz masti... svaki dan.

Čak i da jedete od osam do deset voćki na dan, sa takvom salatom, na ishrani od 2 000 kalorija na dan, takav režim bi verovatno rezultirao da vam dnevni, kalorinutrijetni odnos varira od 50% i više kalorija iz masti.

Poglavlje 9
Stabilizacija telesne težine

Znamo kako da dosta tačno odredimo procenat telesne masnoće još od tog sudbinskog dana pre više od 2 000 godina, kada je Arhimedes protrčao go ulicama svog rodnog grada, uzvikujući „Eureka!", jer je, dok se kupao, otkrio koristan metod piknometrije – nauke koja se bavi merenjem i upoređivanjem gustina ili specifičnih težina tečnosti ili čvrstih tela. Međutim, tek do pre nekoliko poslednjih decenija ovo nije bilo važno nikome sem prvoklasnim sportistima.

Danas, kada je nadgledanje telesne težine postalo deo nacionalnog hobija, sve više ljudi uviđa vezu između telesne masnoće i ukupne težine tela. Ipak, pogrešno mišljenje i pogrešno razumevanje o sastavu tela je rasprostranjeno.

Šta ljudi ne znaju o sastavu tela

Bez sumnje, regulacija težine i sve što ide uz to su od velike važnosti. Postoji bezbroj pratećih efekata gojaznosti i svi oni ostavljaju trag u svakoj oblasti našeg privatnog i društvenog života. Kako telesna težina prelazi zdrave granice, normalne nivoe, dolazi do pada kvaliteta mentalnog zdravlja, izgleda, sportske aktivnosti, lične higijene, rada na poslu, veza sa drugim ljudima i mnogo čega drugog. Ali od čega se sastoji naša telesna masa i kako nam odgovor na ovo pitanje pomaže u postizanju naših ciljeva što se tiče težine?

Naša ukupna telesna težina potiče od tri elementa: voda, suvo tkivo i mast. Čak 70% naše ukupne mase jeste voda.[69] U suvo tkivo spadaju kosti, mišići i druga nemasna masa. Ostatak naše težine je masno tkivo. Suvo tkivo sadrži više vode i gušće je od masnog tkiva. Visok nivo vode u suvom tkivu lako prenosi električne signale, činjenica koja je osnova najzastupljenije metode za merenje procenta telesne masti, uređaja za merenje telesne masti.[70]

U poslednjih 50 godina gojaznost se razvila od gotovo nepoznatog problema do epidemije.

69 Pogledajte „*Nutrition and Well-Being A to Z*" na onlajn arhivi često postavljenih pitanja autora Tomson Geil (*Thomson Gale*), pristupljeno na www.faqs.org/nutrition/Smi-Z/Water.html. (Kliknite na „*Water*".) Ova internet stranica opisuje kako je procenat vode u telu promenljiv, kod muškaraca iznosi oko 62% i žena 51%. Usled fizičke aktivnosti procenat se povećava i do 70%, usled prekomerne težine se smanjuje, a usled abnormalne gojaznosti smanjuje se do 36%.

70 Uređaj za merenje telesne masti, ugrađen u vagu, možete kupiti preko interneta ili u apotekama, tržnim

Ne tako davno, kada su bukvalno svi imali relativno nizak procenat telesne masnoće i malu težinu suvišne vode, sama težina je bila dovoljna da se dosta tačno predvidi stanje neke osobe. Danas, kada je više od pola populacije gojazno, sama težina nije više dovoljan pokazatelj na šta zaista ličimo.

Da bismo bolje razumeli različite nijanse u strukturi tela i veze između vode, suvog tkiva i masnog tkiva, moramo pogledati dublje u nauku gubitka i dobijanja težine. Razmotrite sledeće:

Možemo dobiti na težini vode, a istovremeno gubiti telesnu mast

Gubitak telesne masti je obično praćen gubitkom težine, ali ne uvek. Moguće je dobiti na težini mišića i/ili vode, a istovremeno gubiti telesnu mast.

Visokomasna ishrana smanjuje sposobnost apsorpcije hranljivih sastojaka.

Može se lako dobiti više na težini vode nego što se izgubi na težini telesne masti, a rezultat ovoga je povećanje ukupne težine. Ovo je istina jer voda po zapremini teži mnogo više nego mast, tako da malo dobijanje na težini vode može biti jednako ili više od neke značajnije količine izgubljene količine telesne masnoće.

Čak i ako postojano gubite telesnu mast, jednostavan dodatak malo više soli u ishrani može poništiti svaki potencijalni gubitak težine. Velika zapremina vode koju telo mora da zadrži da bi razblažilo toksine u soli, u bilo kom obliku, dovodi do povećanja ukupne težine. (Pročitajte „Da li je u redu jesti morsku so?“ na strani 285.)

Možemo takođe dobiti na težini mišića, a istovremeno gubiti telesnu mast

Moguće je, ali nije uobičajno – pošto mišići uglavnom rastu poprilično sporo – da se vežba dovoljno, tako da se više dobije na težini mišića nego što se izgubi telesne masti, a rezultat ovoga je povećanje ukupne težine. Međutim, kada su svi ostali faktori nepromenljivi, gubitak telesne masti dovodi do gubitka težine.

---

centrima ili prodavnicama sportske opreme. Ja sam mnogo godina koristio i preporučivao vagu za telesne masti firme „*Tanita Corporation*“.

Informacije o uređaju za merenje telesne masti i drugim metodama merenja telesne masti možete pročitati u onlajn članku pod naslovom „*Understanding Body Fat Analysis*“ koji je samo deo iz brošure pod istim imenom iz 1999. firme „*Tanita*“. Pristupljeno na www. healthchecksystems.com/tbf.htm. Click "Bioelectrical Impedance (BIA)."

Možemo biti „previše mršavi" i istovremeno unositi previše masti

Kada mršave osobe žele da dobiju na težini, one obično ne uviđaju da treba da dobiju na težini *mišića*, a ne telesne masti. Skoro svi klijenti koji su ikada došli kod mene sa željom da prekinu svoj gubitak težine, jer su mislili da su „previše mršavi", zapravo su imali još telesne masti koju je trebalo da izgube. U više od dvadeset godina savetovanja ljudi o zdravlju, ishrani i sportskoj spremnosti, upoznao sam samo dve osobe koje su zaista želele *i* trebale da dobiju na težini telesne masti.

Ono što se zapravo dešava kada ljudi počnu da jedu zdravo jeste da telesna mast počne da se „topi" sa njih i oni pomisle da gube mišiće, jer nikada nisu uvideli koliko malo mišića zapravo imaju. Ljudi u ovoj situaciji treba da dobiju mišiće, a istovremeno da nastave da gube telesnu mast. Za to je potrebno vežbanje.

Jedna klijentkinja, model u svetu visoke mode, došla je k meni sa rečima da bi uradila šta god ja predlažem kako bi produžila svoju mladalačku lepotu, ali nije mogla da priušti da izgubi još na težini. Bila je visoka, dugih nogu i sigurno da je izgledala mršavo, ali imala je malo mišića. Kada smo izmerili procenat njene telesne masti, bila je u šoku nad brojkom od blizu 29% - bar 10% više iznad onoga šta bih ja nazvao zdravim. Ona nije trebalo da izgubi na težini; ona je trebalo da izgubi telesnu mast, a da istovremeno dobije mišiće. Upravo je ovo i uradila i nastavila sa svojom manekenskom karijerom još mnogo godina.

Prejedanje mastima nije strategija za dobijanje na težini

Mnogi ljudi koji jedu dosta masti, gube dosta na težini. Kako je ovo moguće? Ishrana koja sadrži malo ugljenih hidrata a mnogo masti može izazvati opadanje apetita, što vodi do toga da unose manje kalorija.[71] Isto tako, mada neki ljudi mogu da podnesu mast u ishrani poprilično efikasno (a ipak unose mnogo kalorija), većina nas ne vari ili može da iskoristi masti sasvim dobro. Ovo znači da čak i kada unosimo isti broj kalorija na visokomasnoj ishrani kao što bismo unosili na niskomasnoj ishrani, može doći do efektivnog smanjenja ukupnog unosa kalorija. Naravno, mnogo masti takođe ometa apsorpciju hranljivih

Ljudi savršenog zdravlja jednostavno ne umru iznenada.

71 *Volek, JS, Westman, EC. „Very-Low-Carbohydrate Weight-Loss Diets Revisited"* Medicinski žurnal klinike *„Cleveland"* novembar 2002.; 69(11), 849-862. Pristupljeno na www.ccjm.org/ pdffiles/Volek1102.pdf. Ishrane sa malo ugljenih hidrata i mnogo masti dokazano dovode do gubitka zbog smanjenja apetita usled visokog nivoa hidroksibutirata u krvi (nastup ketonskog zasićenja).

sastojaka. Ovo je složen problem, jer je visokomasna ishrana već siromašna hranljivim materijama.

Gojazni ljudi su neishranjeni

Ne možemo biti zdravi ako smo gojazni, jer naše zdravlje ne može biti bolje od svoje najslabije karike. Koliko smo gojazni, toliko smo i tipično neishranjeni: što više masti, to veća neishranjenost. Bukvalno se nije čulo za gojaznu osobu koja jede samo voće i povrće; ljudi postaju gojazni kada jedu hranu koja je manje nego optimalna što se tiče hranljivosti – onu hranu koja nema dovoljno hranljivih sastojaka i ometa telo da iskoristi hranljive sastojke. Tako, gojaznost i neishranjenost su nerazdvojni.

Gojazni judi ne mogu biti „savršeno zdravi"

Volimo da verujemo da smo savršeno zdravi, čak i kada znamo da nismo. Obično ljudi kažu nešto poput: „Sem moje šećerne bolesti, ja sam savršeno zdrava", ili „Sem te njegove proklete astme i toga što treba da izgubi 80 funti (36,4kg), on je savršeno zdrav". Šokira nas kada neko za koga smo smatrali da je savršeno zdrav odjednom umre od srčanog ili moždanog udara. Ali, obratite pažnju: *ljudi savršenog zdravlja jednostavno ne umiru iznenada.* Iako je savršeno zdravlje naše prirodno stanje, ovo stanje se postiže jedino kada savršeno vodimo računa o sebi.

Koliko telesne masti je zdravo?

Da bismo živeli zdravo čitavog života, moramo naučiti da održimo i telesnu težinu i procenat telesne masti. Za muškarce, zdrav procenat telesne masti je u jednocifrenim brojevima. Za žene, idealan procenat je za oko 10 procenata viši. (Sigurno je da je moguće da žene izgube previše telesne masti, uprkos onome u šta bi glamurozni časopisi želeli da mi verujemo. Kod žena može doći do neplodnosti, osteoporoze, poremećaja u ishrani, hormonskoj neravnoteži i drugim ozbiljnim stanjima kada im procenat telesne masti padne ispod 20%.)

Većina konvencionalnih preporuka medicinskih ili fitnes savetnika su znatno više od mojih preporuka, kao što sledeća tabela pokazuje.[72]

72 „Konvencionalne" preporuke za telesne masti u ovoj tabeli uzete su iz tablice naslova *„Body Fat Ranges for Standard Adults"* („Nivoi telesne masti za standardne odrasle osobe"), dostupan na www.tanita.com/MessageForWomen.shtml#, vebsajt od *„Tanita Corporation of America, Inc."* Ove mere su zasnovane na smernicama za

Preporuke za nivo telesne masti za muškarce i žene

Muškarci (Konvencionalne preporuke)	Muškarci (Preporuke od dr Grema)	Žene (Konvencionalne preporuke	Žene (Preporuke od dr Grema)
Premalo masti 0 – 13%	Zdravo / sportsko 3 – 9%	Premalo masti 0 – 24%	Zdravo / sportsko 13 – 19%
Zdravo 8 – 25%	Na graniči / neaktivno 10 – 14%	Zdravo 21 – 36%	Na granici / neaktivno 20 – 24%
Previše masti 19 – 30%	Nezdravo 15% +	Previše masti 33 – 42%	Nezdravo 25%

Ova razmimoilaženje u preporukama proizilazi iz toga što ja poistovećujem zdravlje sa fitnesom i sportskom spremnošću. U suštini, ja smatram da su ove dve stavke nerazdvojne. Za razliku od ovoga, zvanična nauka i „eksperti" na polju fitnesa i medicine razlikuju sportiste od zdravih osoba tako što ih posebno klasifikuju, kao da je moguće da neko bude zdrav, a da ne bude u dobroj sportskoj formi. Iako je zaista moguće da se neko ko je fizički neaktivan oseća dobro i živi bez simptoma nekoliko godina, ova strategija sigurno ne može uspešno da potraje duže vreme. Ne bi trebalo da se zavaravamo verujući da je bilo šta što liči na pravo zdravlje moguće bez redovnog, energičnog vežbanja.

Strategije za povećanje mišićne mase

Povećanje mišićne mase je jedan od načina da se smanji ukupni procenat telesne masti. Kako se procenat suvog tkiva povećava, procenat telesne masti automatski opada. Ako ste mršavi, ali i dalje imate više od zdravog procenta telesne masti, ovo je odličan način da postignete svoju idealnu strukturu tela, jer je sekundarni efekat povećanja mišićne mase smanjenje telesne masti. Kako do ovog dolazi? Kada dobijemo mišićnu masu, poveća se zahtev tela za kalorijama. Za mnoge od nas, postoji

Nemoguće je biti zaista zdrav bez fizičke aktivnosti.

indeks telesne mase Nacionalnog instituta zdravlja / Svetske zdravstvene organizacije, kao što stoji u izveštaju od *Gallagher et all.*, u Centru za istraživanje gojaznosti Njujork.

Prema programu Istraživanja nacionalnog zdravlja i ishrane, procena je da 65% američke populacije ima prekomernu težinu i 30% je gojazno. Prema mojim preporukama za telesne masti, ove brojke bi se dramatično povećale, jer program Istraživanje nacionalnog zdravlja i ishrane definiše prekomernu težinu i gojaznost kao indeks telesne mase od bar 25%, odnosno 30%.

Po meni indeks telesne mase nije korisna mera, jer se kroz njega pokušava preporučiti idealna težina na osnovu samo visine i ne pravi se razlika između masne i mišićne mase. Tako da ne mogu reći koje su to preporučene brojke za upoređivanje sa smernicama od 25 i 30% koje su citirane iznad.

jedan period dok se telo ne privikne na unos veće količine hrane. Tokom ovog vremena stagniranja, telo obično koristi nagomilane masti da nadoknadi manjak kalorija i tako smanjuje procenat telesne masti.

Nažalost, mišićna masa se lako gubi. Fraza „koristi ili ostavi" nesumnjivo važi u ovom slučaju. Mišići moraju da se koriste redovno da bi rasli i održavali veličinu. U svakodnevnom praćenju, gubitak mišićne mase retko da iznosi čak stoti deo procenta promene u telesnoj težini. Gubitak mišića može, međutim, da iznosi znatan deo izgubljene telesne težine, ako neka osoba koja je bila aktivna postane potpuno neaktivna, kao u slučaju ležanja u krevetu koje je potrebno u slučajevima teških bolesti ili oporavka od neke nesreće koja je iznurila telo. Atrofija mišića može se izmeriti u roku od dvadeset četiri sata od početka apsolutnog odmora. Srećom, mišići povrate svoju prvobitnu veličinu relativno lako kada nastavimo sa normalnim aktovnostima, čak i nakon meseci oporavka ili nedelja na postu na vodi. Naravno, ako smo aktivni, a onda iznenada prestanemo sa fizičkom aktivnošću, a nastavimo da jedemo isto ili više nego ranije, doći će do nakupljanja telesne masti, jer telo skladišti višak kalorija kao mast, a ne kao mišiće.

Dobijanje mišićne mase je jedini zaista zdrav način da se dobije na težini i poveća veličina bez rizika od stvaranja hormonalne neravnoteže do koje može doći zbog nagomilavanja suvišne telesne masti. Jedini način da se dobije mišićna masa je taj da se „traži" od tela da se se izgrađuje prema zahtevima vežbi za jačanje. Čisto vežbanje za jačanje tehnički se opisuje kao „maksimum jedno ponavljanje", što znači da osoba može podići neku određenu težinu maksimalno jednom pre nego što nastupi mišićna slabost. Češće, ljudi rade vežbe za jačanje tako što podižu težine ne više od četiri serije sa od jednog do pet ponavljanja po seriji. Vežbanje za jačanje nekoliko puta nedeljno je sve što vam je potrebno da razvijete vaše novo, vitko telo.

Gubljenje ili dobijanje telesne masti... ispravan i pogrešan način

Najjednostavniji metod da se rešite telesne masti je da svakog dana unosite manje kalorija nego što trošite. Procenjivanje koliko se kalorija konzumira naspram količine koja se troši može biti veoma merodovan pokazatelj ukupnog tempa gubljenja na težini. (Pročitajte dodatak D, „Sredstva za analizu ishrane" na strani 335.) Znajući da jedna funta (0,45kg) masti sadrži 3 500 kalorija, ako na dan trošite 115 kalorija više nego što unosite, poprilično je realno da ćete izgubiti jednu funtu (0,45kg) za meseca dana. Ovakvi proračuni nisu obavezni na duže periode; u celini, samo treba da shvatite odnos između kalorija koje

se unose i koje se troše da biste imali predstavu šta se dešava i razvili rutinu. Jednom kada ustanovite svoje zdrave dnevne navike, praćenje ishrane i vežbanja postaće deo prošlosti.

Drugi način da postignete neto gubitak kalorija radi smanjenja težine jeste da uvrstite regularno vežbanje u dnevnu rutinu. Međutim, morate biti strpljivi jer se pri brzom hodanju jednu milju (1,6km) svakodnevno troši u proseku samo pola kilograma težine u toku od mesec dana. Ovo podrazumeva, naravno, da se svi ostali faktori, uključujući unos ukupnih kalorija, relativno ne menjaju tokom tog perioda.

Promene težine do kojih brzo dolazi uvek su zapravo gubljenje ili dobijanje težine vode.

Istina o detoksikaciji

Težnja među zagovornicima presne ishrane da hrani pridaju magične moći, kao što je moć čišćenja organizma, nije ništa drugo do obmana. Presna hrana ne čisti; to je jednostavno hrana za koju smo mi predviđeni. Ishrana presnom hranom obezbeđuje telu potrebnu energiju da izbaci toksine koji su zadržani u telu sa vodom. Telo ovo postiže kroz svoj normalan mehanizam – organe za eliminaciju i detoksikaciju.

Jetra i bubrezi uvek rade na tome da detoksikuju telo. Na standardnoj američkoj ishrani, ovi organi rade prekomerno samo da bi postigli sve što je potrebno, jer se konstantno unosi onoliko toksina koliko se i izbaci (ili više). Kada se pređe na presnu ishranu, jetra i bubrezi imaju šansu da dovrše nagomilani posao. Konačno mogu da počnu da napreduju u detoksikaciji tela, smanjujući količinu nakupljenih toksina.

Jedna pinta (0,47l) vode teži jednu funtu (0,45kg) tako da se može izrazito izgubiti na težini kada se izgubi voda kao rezultat smanjenja količine nakupljenih toksina u telu. Video sam kako bi ljudi izgubili dvadeset pet funti (11,33kg), pa čak i četrdeset funti (18,14kg) u prvoj nedelji svog prelaska na potpuno presnu ishranu. Retko da više od otprilike jedne funte (0,45kg) ove izgubljene težine zapravo predstavlja gubitak telesne masti. Po pravilu, promene u težini do kojih dolazi brzo uvek zapravo jesu gubljenje ili dobijanje na težini vode. Ni pod kakvim uslovima ne može neko da izgubi jednu funtu (0,45kg) telesne masti na dan, ni na jednoj ishrani. Programi koje obećavaju „izgubićete do 10 funti (4,53kg) u prvih 48 sati" obmanjuju. Moguće je da se izgubi deset funti (4,53kg) vode za samo nekoliko sati, ali bi samo ekstremno aktivna osoba zaista mogla da izgubi mnogo više od jedne funte (0,45kg) telesne masti za nedelju dana.

Nagli gubitak težine kod osoba koje su tek prešle na presnu ishranu

Nekoliko značajnih iskustava su poprilično uobičajena kod ljudi koji pređu na presnu ishranu, posebno kada pređu u potpunosti na presnu ishranu sa ishrane u kojoj je najviše zastupljena termički obrađena hrana. Prva dramatična promena koju ljudi obično primete je brz i dramatičan gubitak težine. Ovo se ne dešava uvek, ali se češće dešava nego što se ne dešava. Obično su ljudi zadovoljni ovim rezultatom, jer imaju suvišnih kilograma. Nakon što izgube prvobitnu težinu vode u prvoj ili prve dve nedelje na presnoj ishrani, mnogi primete da i dalje gube na težini, mada mnogo sporije. Verovatno je da ovaj gubitak težine koji prati onaj prvi, nagli, predstavlja gubitak telesne masti. Naravno, u nekom trenutku, čak i ovo gubljenje težine mora da se zaustavi, jer bi se dotična osoba jednostavno istopila.

Nema te ishrane koja dovodi do gubitka ili formiranja mišića.

„Mislio sam da sam imao više mišića!"

Većina ljudi je, nakon nekoliko nedelja ili meseci na presnoj ishrani, ubeđena da presna ishrana dovodi do gubitka mišića. Nikada nisu videli sebe tako mršave. Ono što se zapravo dešava tokom ovog gubitka težine jeste da dođe do nestajanja omotača (masti) oko mišića i masti koje su „utkane" u mišiće. Pored ovoga, na presnoj ishrani, dolazi do gubitka vode koju je telo ranije zadržavalo da bi rastvorilo toksine. Ova voda koju je telo zadržavalo takođe je doprinosila izgledu naduvanih mišića. Mnogi ljudi pogrešno misle da su ove suvišne telesne masti i voda deo mišića.

Često mi ljudi kažu da su nakon jedne ili dve nedelje na presnoj ishrani izgubili sve mišiće. Ovo je potpuno fiziološki nemoguće. Uprkos svemu što smo čuli, nema te ishrane koja dovodi do (bilo kakvog primetnog) gubitka mišića – ili formiranja mišića, kad smo već kod toga. Da postoji ishrana koja dovodi do formiranja mišića, bodi-bilderi bi bili u kuhinji, a ne u teretani. Mišići se gube ili formiraju zbog promena u sportskim aktivnostima, a ne zbog promena u ishrani. Uprkos svemu što su nam govorili, unos proteina (ili bilo kog drugog hranljivog sastojka) neće doprineti u procesu građenja mišića.[73] Ako verujete takvim reklamama, verujete u laži.

Da shvataju strukturu tela i da su iskreni prema sebi, ovi ljudi bi umesto navedenog rekli: „Mislio sam da sam imao više mišića nego što zapravo imam.

73 *Smith, N.J. „Gaining and Losing Weight in Athletics"* Žurnal američke medicinske asocijacije. 1976;236: 149–151. „Mišićna masa se povećava jedino kroz mišićni rad koji je praćen odgovarajućim unosom hrane. Nema hrane, vitamina, lekova ili hormona koji će uvećati mišićnu masu."

Onda kada sam izgubio suvišnu vodu od koje su moji mišići izgledali naduvano, morao sam da prihvatim istinu da zapravo nisam tako mišićav kao što sam mislio".

Dehidracija i telesna težina

Smatra se da dehidracija doprinosi većem broju bolesti izazvanih životnim stilom nego ijedan drugi faktor osim masti. Kada odnos toksina i vode naginje ka toksinima, ćelijske funkcije su umanjene. Ova toksičnost utiče na bukvalno svaku funkciju u telu. Nadoknađivanje dehidracije često umanjuje poteškoće sa gubljenjem težine, jer se popravlja rad organa i podiže nivo energije.

Dehidracija je kao novčić sa dve strane: da li je to bukvalno stanje „nedovoljno vode" ili je to stanje „suviše mnogo toksina"? Tačan odgovor je „oba". Kada neko umire od dehidracije, toksini u telu dotične osobe postali su toliko koncentrisani da telo ne može da ih savlada. Ne povećava se količina toksina; jednostavno su manje razvodnjeni, i na taj način, više koncentrisani.

Malo ljudi bi osporilo da pržena ili pečena hrana (hrana koja nije naparena ili prokuvana) sadrži malo vode. Uostalom, ako ubacimo tost u sokovnik, nećemo dobiti nikakvu tečnost. Ako stavimo šerpu sa vodom u rernu na sat vremena, na 400 stepeni F (204,4 stepeni C) većina vode će, ako ne sva, ispariti. Isto se dešava sa vodom u hrani u procesu suve termičke obrade (a do manjeg stepena kada se kuva u vodi). Rerna radi baš kao i dehidrator. Većina ljudi ne shvata koliko je ovo pitanje bitno za zdravlje.

Četiri načina na koja dehidriramo

Hidracija je važan faktor u svim aspektima zdravlja, pa čak i telesne težine. Kada se koristi uređaj za merenje telesne masti, mora se uzeti u obzir nivo hidracije da bi se dobile tačne mere. I dehidracija i zadržana voda u telu remete merenje. Takođe, hidracija ne zavisi samo od količine vode koja se konzumira, jer dehidracija nastaje usled različitih razloga.

Ljudi nisu dizajnirani da piju vodu. Ona je već prisutna u našoj prirodnoj hrani.

Povećano opterećenje toksinima

Najčešći način na koji dehidriramo jeste kada unosimo više toksina nego vode. Termičkom obradom namirnica se stvaraju mnogi toksini koji teraju telo da zahteva dodatnu vodu. Među najštetnijima od ovih toksina je akrolein, koji se stvara usled dubokog prženja, i policiklični aromatični ugljovodonici koji se otpuštaju tokom roštiljanja i ostalih metoda termičke obrade usled kojih hrana pocrni ili začađavi.

Dva proizvoda koja se mogu obično naći u većini domaćinstava bi zapravo mogla biti najtoksičnije supstance koje se naveliko konzumiraju. Obična kuhinjska so je toliko toksična da je, čak i kada je vrlo razvodnjena, kao u morskoj vodi, i dalje smrtonosna. Svi mornari znaju da će umreti od dehidracije ako piju morsku vodu. So mora biti izrazito razvodnjena u vodi da bi je telo moglo podneti. Alkohol, sledeći smrtonosni otrov u domaćinstvima, ima sličnu toksičnost. Alkohol ima diuretično dejstvo i izaziva znatan gubitak vode. Samo nekoliko supstanci mogu izazvati takvu dehidriranost i štetne posledice kao alkohol.

Unos malo vode naspram toksičnog opterećenja

Drugi način na koji može doći do dehidracije je kada se unosi manje vode nego toksina. Ako (tačno) pretpostavimo da se potrebna količina vode nalazi u svežoj, biljnoj hrani pre nego što se ta hrana termički obradi, možemo biti sigurni da je u istoj hrani nakon termičke obrade količina vode nedovoljna.

Termičkom obradom hrana gubi vodu. Ovo objašnjava zašto pečeni krompir teži znatno manje nego pre pečenja. (Istina, kuvanje može da se koristi kao metod za hidrataciju suve hrane, na primer kada se kuva pirinač ili sočivo, ali ovo je izuzetak, ne pravilo.) Eliminisanjem vode, termička obrada direktno menja odnos između vode i toksina u hrani u korist toksina, a ujedno podiže nivo toksičnosti hrane. Dakle, termička obrada hrane donosi dvostruku štetu – ne samo da eliminiše vodu, nego i ujedno dolazi do stvara-nja mnogih toksina prilikom procesa termičke obrade, a to povećava potrebu za vodom onih koji jedu tu hranu.

Ljudi sami sebi izazivaju žeđ.

Nažalost, pijenje vode nije u ljudskoj prirodi; mi moramo da učimo da pijemo vodu. Dozvolite mi da objasnim. U prirodi, u različita doba dana, mnoge životinje idu do neke „rupe sa vodom" da piju. Neke životinje, posebno one koje pasu, poznate su po tome što piju ogromne količine vode. Međutim, antropoidni primati (biološki, ljudi se svrstavaju u antropoidne primate) retko

da se mogu videti kako piju vodu, ali mogu da piju ako je potrebno. Njihovi jezici nisu načinjeni da loču vodu kao što to rade mesojedi, tako da moraju da usisavaju vodu ako moraju da piju. Zamislite položaj u koji bi morali da se postave da bi pili: suštinski, ne bi mogli da primete neprijatelje dok bi im glava i ramena bili usmereni ka dole, a intimni delovi ranjivo izloženi.

Pijenje vode jednostavno nije neophodno za antropoide. Sa izuzetkom ljudi, antropoidi ne izazivaju sebi žeđ. Oni ne učestvuju u aktivnostima koje izazivaju žeđ, niti jedu hranu koja bi im izazvala žeđ. Imajte na umu, ove životinje žive u tropskim krajevima, često u izrazitoj vrućini, gde bi se očekivalo da bi im bilo potrebno da piju obilne količine vode. Sigurno je da antropoidi dovoljno vežbaju i poprilično su u dobroj formi; svi smo videli filmove u kojima se oni penju gore-dole po drveću i lijanama bez muke.

U stvari, po jedinici težine, oni su otprilike pet puta jači od ljudi. Oni provode većinu svog dana u senci. Odmaraju se tokom dnevne vrućine. Oni su na niskomasnoj ishrani koja se sastoji pre svega od celovitog, svežeg, zrelog, organskog voća i povrća. (Otprilike 1% ishrane antropoida sastoji se od insekata, malih reptila i druge mesne hrane.)

Povećano endogeno (unutrašnje) stvaranja toksina

Treći način na koji dolazi do dehidracije je kada se endogeno stvaranje toksina poveća u odnosu na unos vode. Svaka ćelija u telu stvara toksični otpadni materijal kao rezultat svog sopstvenog metabolizma i mnoga tkiva, žlezde i organi takođe stvaraju toksine kao rezultat svog metabolizma. Ovi toksini koji se stvore unutar tela nazivaju se endogeni toksini. (Za razliku od njih, toksini koji ulaze u telo iz spoljašnje sredine nazivaju se egzogeni toksini. Ovo su toksini iz hrane, vazduha i ostalih delova našeg okruženja.)

Kako nivoi fizičke aktivnosti ili stresa rastu, tako raste i količina endogenih toksina, pošto ćelije proizvode više otpadnog materijala. Ovo je jedan od razloga zbog kojeg se savetuje da se voda pije pre, tokom i nakon vežbanja i ostalih fizičkih aktivnosti – da se razvodne toksini stvoreni u telu.

Gubljenje velike količine vode

Kada gubimo vodu brže nego što je nadoknađujemo, takođe možemo dehidrirati. Nadmorska visina, vrućina, sunce, vetar, vlažnost vazduha i vežbanje su među primarnim faktorima koji mogu dovesti do gubitka vode iz tela. Ponekad nam ovi gubici vode nisu očigledni. Na primer, u uslovima velike

vrućine i niske vlažnosti vazduha, posebno ako duva vetar, naš znoj može da ispari onom brzinom kojom se i stvara (u poređenju sa uslovima visoke vlažnosti vazduha, gde je znoj u kapljicama očigledan). U uslovima niske vlažnosti vazduha, naša koža i odeća ostaju hladni i suvi, čak i ako se znojimo.

U avionu možemo izgubiti daleko više vode nego što možemo i da primetimo, jer tu pritisak vazduha odgovara visini od 6.000 stopa (1,83 km) i neverovatno je suv. Takav potajni gubitak vode ponekad se može smatrati opasnijim od prekomernog znojenja koje se javlja prilikom vežbanja u uslovima visoke vlažnosti vazduha. U oba slučaja, moramo nadoknaditi izgubljenu vodu.[74]

Dehidracija koja se može dijagnostikovati nastaje kada izgubimo samo 5% naše težine u obliku vode.

Mi nemamo visok prag tolerancije za promene u odnosu vode i toksina. Prosečan Amerikanac oseti simptome dehidracije nakon gubljenja samo 1% telesne težine u obliku vode (otprilike 2% normalne zapremine vode).[75] Za čoveka od dve stotine funti (90,7 kg), ta količina iznosi samo 2 funte (0,9 kg) ili jedan kvart (0,95 l) vode. Slaba dehidracija koja se može medicinski dijagnostikovati počinje sa gubitkom tečnosti od 5%, a 15% se smatra ozbiljnom tečnosti.[76]

U mnogim bitnijim takmičenjima u fitnesu, takmičari se mere periodično tokom takmičenja. Pošto svi brzi gubici na težini gotovo isključivo predstavljaju težinu vode, poprilično tačno se može ustanoviti nivo dehidriranosti jednostavno putem merenja. Ako se kod nekog takmičara ili takmičarke ustanovi gubitak od 5% na težini, smatra se da je ta osoba toliko opasno dehidrirala da se udaljava sa takmičenja. Za triatlonku od sto funti (45,3 kg) gubitak od 5% na težini iznosi svega 5 funti (2,27 kg) (ovo je jednako 5 pinte (2,4 l), ili 10 šolja) vode.

Medicinska struka savetuje nam da pijemo od 8 do 12 čaša od po 8 unci (2,4 dl) vode dnevno. Iako ne kažu tim rečima, ova preporuka je neophodna da bi se ispravila dehidracija izazvana toksinima u hrani. Interesantno, navedeni primer nam pokazuje da bi jedan sportista bio udaljen sa takmičenja u slučaju da je dehidriran koliko i prosečan Amerikanac! Ako je ovaj nivo dehidracije toliko opasan za treniranog sportistu (sportisti posvete većinu svojih života prilagođavanju ekstremnim uslovima), zamislite koliko je to tek opasno za osobu koja je u manje dobroj formi.

74 Pročitajte članak „*Cabin Air Quality*" na vebsajtu *Boeing*, pristupljen na www.boeing.com/commercial/cabinair/environment.html. Kliknite na „*cabin pressure*" ili „*air quality*".

Više informacija o značajnoj vezi između nadmorske visine i dehidracije pročitajte tekst od *Quinn, Elizabeth*, „*High Altitude Vacations: How To Prepare*" (2006.), pristupljeno na http://sportsmedicine.about.com/cs/altitude/a/042004.htm.

75 Pročitajte tekst na Vikipediji „Dehidracija" na http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page. Potražite „Dehidratacija" i kliknite na „Simptomi i prognoza."

76 Pročitajte diskusiju od *Medline Plus* o dehidraciji pod naslovom „*skin turgor*" na www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003281.htm.

Mnogo više ima smisla ukloniti uzrok problema nego nastaviti da izazivamo isti problem i onda ga zalečujemo. Pijenje ogromnih količina vode nakon što smo sebe doveli u stanje ekstremne dehidracije nije najzdravija opcija. Svejedno je da li je uzrok konzumacija kuvane, posoljene ili dehidrirane hrane ili egzogeni toksini. Iako važi da je „rešenje za zagađenje - razređivanje", daleko je bolje izbeći zagađenje.

Do dehidracije može doći usled promena u ishrani, ako ljudi nisu svesni da može doći do takvog jednog problema. Ono što je opasno jeste da postoje neki režimi ishrane koji uključuju takvu dehidraciju, kao što su konzumiranje mnogo soli i unos minimalnih količina vode. Trebalo bi dobro naglasiti da je dehidracija opasna i da ometa sve funkcije u telu. Po svaku cenu izbegavajte sve režime ishrane koje uključuju i stanja dehidriranosti.

Da li ste dehidrirani?

Oko 75% ljudi su hronično dehidrirani i jednostavno ne znaju da jesu, jer im ti simptomi izgledaju normalno.[77] Pošto su predugo živeli sa svojim simptomima, oni čak ni ne znaju kako bi se osećali sa zdravim nivoom hidracije. Kada konačno uspostave normalne, zdrave nivoe hidracije kao rezultat poboljšanja životnog stila, ljudi ponekad pomisle da su zapali u problem; nikada ranije nisu osetili odgovarajući nivo hidracije.

Iako postoji mnogo simptoma dehidracije, jedan od najčešćih je umor. Naravno, postoji mnogo uzroka umora, ali ako se osećate umorno, proverite da možda nije dehidracija uzrok. Drugi očevidni znaci dehidracije mogu biti:

- Boja vašeg urina je tamnožuta ili tamna, umesto da je skoro providna.
- Urinirate manje od šest puta u toku dvadeset četiri časa. Smatra se da je zdravo urinirati od osam do dvanaest puta na dan.
- Rekli biste da je količina tečnosti koje se oslobađate putem mokrenja „oskudna", umesto „zadovoljavajuća".

Ako vas zanimaju efekti hronične dehidracije, sledeća tabela predstavlja neke od telesnih posledica usled gubitka tečnosti:[78]

77 *Tyls, Josef. „Are You Chronically Dehydrated?" Alive* (#243) januar 2003., *Alive Publishing Group.* Pristupljeno na www.alive.com/index.php. Spustite stranicu do *„alive index search"* kliknite na *„Health and Disease"*. Zatim spustite stranicu do *„Health and Disease articles,"* i kliknite *„Are You Chronically Dehydrated?"*

78 *Rehrer, N.J. „The Maintenance of Fluid Balance during Exercise"* Internacionalni žurnal sportske medicine. 15:122-125, 1994.

Fiziološki efekti dehidratacije	
% telesne težine izgubljene kroz znoj	**Efekat**
2%	Smanjeno funkcionisanje
4%	Smanjena mogućnost rada mišića
5%	Toplotna iscrpljenost
7%	Halucinacije
10%	Zastoj cirkulacije i toplotni udar

Poglavlje 10
Prevazilaženje izazova u prelasku na presnu ishranu

Samo je mali broj ljudi na potpunoj presnoj ishrani tokom neprekidnog perioda od nekoliko godina ili decenija. Za mnoge ljude, presna ishrana je jedan eksperiment koji brzo doživi neuspeh. Početni rezultati se čine pozitivni, kada neka osoba treba da izgubi na težini, ali za one koji su već mršavi, prva reakcija tela je veoma negativna usled brzog gubljenja na težini zbog kojeg nastane slabost. Naravno, svi krive ishranu, a ignorišu kako su je zapravo sproveli. Stara izreka „praksa dovodi do savršenstva" jeste tačna, ali trebala bi biti ispravljena u „savršena praksa dovodi do savršenstva", jer oni koji rano dožive neuspeh, obično odustanu umesto da istraju i potrude se.

Kalorije po zalogaju

Odskočna daska koja je od osnovne važnosti za uspeh na zdravoj, presnoj ishrani je razumevanje koncepta „broj kalorija po zalogaju" ili kalorijske gustine. Presno voće i povrće obezbeđuje daleko manje kalorija po zalogaju nego kuvana hrana ili masna hrana, tako da moramo pojesti više zalogaja da bismo uneli dovoljno kaorija. Baš kao što bodi-bilder trenira da podiže veće težine ili kao što trkač trenira da trči duže trke, da bismo uspeli u ishrani 80/10/10, moramo vremenom da istreniramo naša tela i umove da unose onolike količine hrane kolike bismo jeli u našoj prirodnoj sredini.

S vremena na vreme, čujemo neki izdvojeni podatak o tome šta neka životinja jede u divljini. Spomenuta količina hrane nam se uvek čini zapanjujuća. Životinje, kao što je npr. morska vidra, svaki dan pojedu količinu hrane koja iznosi 30% njihove težine.[79] Lavovi su poznati po tome što pojedu osamdeset funti (36,3 kg) mesa u jednom obroku.[80] Posmatrao sam male majmune kapucinere (vrsta koju su ranije ulični zabavljači trenirali) kako jedu bananu za bananom. Naše mišljenje o „normalnoj" količini hrane iskvareno je zbog visokomasne hrane sa niskim sadržajem vode i vlakana koju smo jeli čitavog života.

79 Idite na sajt www.vanaqua.org/education/aquafacts/seaotters.html.
80 Idite na sajt www.brookfieldzoo.org/pagegen/htm/fix/fg/fg_body. asp?sAnimal=Afric an+lion.

Kuvanje smanjuje zapreminu

Zbog smanjenog sadržaja vode i vlakana u termički obrađenoj hrani, naviknuti smo da jedemo obroke malih zapremina. Kako smo čitav život jeli termički obrađenu hranu, naši želuci nikada nisu razvili svoju potencijalnu elastičnost.[81] Međutim, nije suviše kasno. Za novajliju u ishrani voćem, neprirodno mala elastičnost želudačnog mišića izaziva osećaj sitosti nakon unosa relativno male zapremine voća i kalorija. Nakon prelaska na presnu ishranu, mnogi ljudi pokušaju da reše ovaj problem dodavanjem masti kako bi ih obrok više zasitio i kako bi uneli više kalorija. Dodaju ulja svojim voćnim smutijima, orašaste plodove i semenke voćnim dezertima, a avokado i druge masti u salate od povrća.

Da bismo stekli predstavu o tome koliko je ogromna razlika u broju kalorija po zalogaju između kuvane i presne hrane, pogledaćemo jedan ekstremni primer. Jedno parče velike pice „*Montaque's All Meat Marvel*" sadrži 350 kalorija. Ako se uzme da za jedno parče treba šest zalogaja, onda to izađe 60 kalorija po zalogaju, a ovoliko kalorija ima u jednoj glavici zelene salate od 12 unci (340g). Ako vas četiri parčeta pice zasiti, bilo bi potrebno otprilike ista (veoma mala) zapremina zelene salate da vas zasiti, što se tiče čisto osećaja punosti. Međutim, zelena salata vam ne bi bila dovoljna, jer bi iz nje uneli samo možda stotinu kalorija. Da biste zaista uneli isti broj kalorija iz zelene salate koji se dobija iz četiri parčeta pice, morali biste da pojedete šest glavica zelene salate po jednom parčetu pice, odnosno jednu glavicu zelene salate po jednom zalogaju pice! Kada dodamo malo matematike ovom primeru, dobijamo zapanjujući rezultat: morali bismo da pojedemo 24 glavice zelene salate da bismo uneli isti broj kalorija koji se dobija iz četiri parčeta pice!

Voda razvodni, ali ne očisti niti detoksikuje telo. Telo to čini.

Dehidrirana hrana

Jedan od razloga zbog kojih ljudi vole termički obrađenu hranu jeste što termička obrada pojačava ukuse. Mnogi ljudi koji tek pređu na presnu ishranu naginju upotrebi dehidrirane hrane, jer dehidrator radi slično kao rerna i u njemu

81 Prema klinici „*Mayo*", želudac kod odrasle osobe može da se istegne kako bi držao skoro jedan gallon (3,8 l) hrane i tečnosti. (Pročitajte www.mayoclinic. com/health/ stomach-cancer/DS00301/DSECTION=3.) Međutim, fakultet medicine Univerziteta *Indiana*, navodi da se prosečan želudac odrasle osobe isteže do samo jedne četvrtine svojih mogućnosti, otrpilike dve do tri pinte (0,95 l – 1,42 l). (Pročitajte više na http://medicine.iupui.edu/heartburn/anatomyfiles/notworking.htm.)

se prave jela koja podsećaju na termički obrađena jela iz rerne. Lišena vode, ova hrana je kalorijski gušća i jačeg ukusa nego ista ta hrana kada je presna.

Dehidrirana hrana zauzima manje mesta nego ista ta hrana kada se jede celovita. Kao i u slučaju termički obrađene hrane, kompaktnost ove hrane remeti naš prirodni osećaj sitosti koji se (delimično) aktivira pod uticajem zapremine hrane. Dehidrirana hrana takođe zahteva više vremena za varenje, jer je složena i suva. Oba ova razloga dovode do toga da se obično prejedemo dehidrirane ili termički obrađene hrane pre nego što shvatimo da smo siti. Slično se dešava sa suvim voćem, koje, pored toga što ima malu zapreminu, takođe otpušta šećere sporije. Ova dva faktora doprinose našoj tendenciji da se prejedamo suvog voća, a ovo je fenomen koji nije uobičajan među ljudima koji jedu celovito, sveže voće.

Ovaj problem postaje još složeniji kada dodamo razne masti (ulja, avokada, orašaste plodove, semenke, masline, kokosovo meso i slično) koje osobe na presnoj hrani neograničeno koriste kako bi postigli da dehidrirana hrana po izgledu i ukusu podseća na sličnu kuvanu hranu. Kada se masti dodaju u jela od niskokaloričnog povrća, te masti postaju vodeći kalorinutrijent u čitavom jelu. Mnoga dehidrirana jela kao što su lazanja, pica i čili sadrže od 50 do 80% kalorija iz masti, a ponekad čak i više.

Ovakva jela usporavaju varenje, usled čega hrana ostaje duže u želucu, pa imamo onaj osećaj „punoće" koji smo povezali sa sitošću, iako ta hrana nema zapreminu za koju je naš želudac predviđen da je podnese. Činjenica je da većina ljudi jede hranu u izrazito kondenzovanom obliku – kuvanu, dehidriranu i masnu – i da jede daleko manju zapreminu hrane nego što je zaista zdravo. Ova gustina hrane je, delimično, razlog zbog kojeg smo skloni da se prejedamo u smislu ukupnog broja kalorija.

Dehidrirano povrće je i dalje „samo povrće", pa nakon što ga pojedemo i dalje smo gladni.

Uprkos popularnim mitovima, nema razloga da se za dehidrirano voće ili povrće smatra da je to „super" ili „ specijalna" hrana što se tiče hranljivosti. Sigurno je da nije hranljiva koliko ista presna hrana, u bilo kojoj količini. Prodavci suplemenata izdaju argumentovanu literaturu koja vas ubeđuje da se u zelenim praškovima ili suplementima „od celovite hrane" koje prodaju nalaze koncentrisani hranljivi sastojci u količinama koje se ne mogu dobiti iz svežeg voća i povrća. Ali, upotreba ovih suplemenata može jedino da poremeti ravnotežu u telu, jer nam čak i u stanjima deficita ne treba više nekog hranljivog sastojka nego što se može dobiti iz raznolikih, celovitih, svežih, zrelih, presnih biljaka kada se jedu u količinama dovoljnim da se održi telesna težina.

Naravno, usled sušenja na niskoj temperaturi manje se oštećuju hranljivi sastojci nego pri kuvanju ili prženju, ali je sušena hrana daleko manje hranljiva

od sveže hrane, bez obzira na metod prerađivanja hrane. Ne samo to, nego i konzumiranje ove hrane dovodi do dehidracije, a ovo povećava relativnu toksičnost u telu i zahteva unos još više vode da se održi odgovarajuća hidracija. Preporuka od osam ili dvanaest čaša vode dnevno je dobar pokazatelj koliko malo vode – ili ako više volite, koliko mnogo toksina – se zaista nalazi u uobičajenoj hrani.

Više zalogaja i eto ga uspeh na presnoj ishrani!

Često ljudi nisu spremni da konzumiraju veći broja zalogaja, kao što se vidi po znatnom gubitku na težini koje je uobičajno među novim konzumentima presne hrane. Ako neko, nakon prvobitnog gubitka na težini, nastavi da gubi na težini redovno, veoma je velika verovatnoća da ta osoba ne unosi dovoljno ukupnih kalorija. (Problemi sa varenjem, apsorpcijom ili iskorišćenjem hrane takođe mogu doprineti ovom problemu, ali ovi problemi moraju da se smatraju izuzecima, ne pravilom.) Dok ogroman procenat populacije u zapadnom svetu ima problema sa oštećenim varenjem i smanjenom apsorpcijom,[82] ova stanja se obično isprave sama od sebe kada se uklone uzroci (visokomasna, kuvana, rafinisana, toksična hrana koja ne orgovara našoj fiziologiji).

Konačno, većina ljudi se slaže da unos veće količine hrane na dan nije mučno, nego jedna od mnogih nagrada zdrave ishrane. Ishrana 80/10/10 je među nekoliko *zdravih* režima, koji vam dozvoljavaju da od preporučene hrane jedete koliko god želite.

Kako da jedem toliko voća?

Čvrsto imajući na umu 80/10/10, vraćamo se na pitanje kako obezbediti potrebne kalorije, sada kada je visokomasna hrana sa malo vlakana i vode uklonjena iz ishrane. Da biste uneli 80% svojih kalorija iz ugljenih hidrata iz voća, moraćete da usvojite neke dramatične, nove navike u ishrani, možda dramatičnije od bilo kojih promena u ishrani koje ste ranije uveli. Pošto izbacite mast iz svoje ishrane, morate značajno da povećate dnevni unos voća, a to je nešto na šta se treba navići. Dobra vest je da će vam vaše zdravlje i vaša linija odmah pokazati rezultate da bi vam dali do znanja da idete u željenom pravcu.

U proseku, Amerikanci jedu samo od 50 do 100 zalogaja na dan.

82 Pročitajte više na www.nutramed.com/digestion.

Jedna taktika kako uneti dovoljno zalogaja i zadovoljiti potrebe za kalorijama, jeste da se počne sa nekoliko voćnih obroka na dan, otrilike četiri. Tokom vremena, u zavisnosti od vašeg programa vežbanja i ostalih zdravih navika, moći ćete da smanjite ovaj broj obroka na tri, a zatim moguće čak i dva. Pored ovoga, pri svakom obroku pojedite jedan ili dva zalogaja više nego obično. Elastičnost vašeg želuca će brzo da se prilagodi dodatnim zalogajima, kao što bi se i vaši drugi mišići izdužili da počnete sa vežbanjem joge. Ovde moram i da stavim akcenat na sledeće: nije cilj da jedete dok ne osetite bol u stomaku, nego da blago podstičete vaš sistem za varenje da povrati svoju elastičnost.

Takođe, prelaz ne mora da bude nagao. Ako niste spremni da za doručak i ručak jedete samo voće, savršeno je prihvatljivo da jednostavno započinjete obroke voćem. Možete jesti voća koliko god želite na početku nekog obroka, a nakon voća drugu hranu. Tokom vremena, želećete da jedete sve više i više voća na početku obroka. Na kraju ćete biti u stanju da pojedete zadovoljavajući voćni obrok sa dovoljno kalorija nakon kojeg ćete biti siti do sledećeg obroka.

Sitost – zadovoljenje gladi i apetita

Glad je osećaj koji nam je svima poznat, ali obično se pomeša sa ostalim aspektima konzumiranja hrane. Cilj gladi je da se zadovolje svi zahtevi za ugljenim hidratima, mastima, proteinima, vitaminima, mineralima, enzimima, koenzimima i svim drugim hranljivim sastojcima. Mi osetimo nagon da jedemo da bismo udovoljili ovim potrebama, a nagrađeni smo zadovoljstvom u jelu. Pošto je glad opšta želja za hranom, kada je neko zaista gladan, svaka hrana je prihvatljiva.

Apetit, sa druge strane, je specifičan – imamo želju za jednom ili više specifičnih namirnica. „Apetit" je isto tako društveno prihvatljiva reč za „žudnju", koja je, opet, društveno prihvatljiva reč za „zavisnost". Sledi jedan primer koji pokazuje razliku između apetita i gladi: kada neka osoba kaže: „Ja sam gladan" i vi mu ponudite zelenu salatu, postoji verovatnoća da odgovori: „Ne jede mi se zelena salata, ali mi se jede čokolada. Imaš li čokolade?" Da je ova osoba zaista gladna, zelena salata bi bila savršeno prihvatljiva. Upotrebljene reče su odgovarajuće: ono šta je zaista u pitanju je apetit... ili mogao bih reći, zavisnost.

Neishranjenost je takođe moćan pokretač apetita.[83] Kada ne unosimo osnovne hranljive sastojke, mi žudimo za hranom. Nažalost, neishranjene osobe često jedu više pogrešne hrane u uzaludnom pokušaju da kontrolišu svoj

83 U svojoj knjizi, *„Pain: It's Not All in Your Head"* (*Trafford Publishing*, 2003.), pomoćnik lekara i klinički fiziolog *Jay Tracy* objašnjava kako manjak hranljivih sastojaka stvara želju za upravo tim hranljivim sastojcima koji nedostaju, a ovaj signal se pogrešno tumači kao glad i želja za hranom. Pročitajte www.trafford.com/4dcgi/robots/02-0228.html.

apetit. Na primer, gojazne osobe, koje su uvek neishranjene jer jedu nezdravu hranu, uglavnom pokušavaju da utole svoju žudnju za hranom pomoću iste one hrane koja je i dovela do njihove bolesti, i to ponavljaju iznova i iznova. Hranljivost voća je još jedan faktor zbog kojeg ono tako zadovolji, a nemoguće je prejesti ga se.

Sitost, koja se definiše kao potpuno zadovoljenje, je zaista ono što želimo od hrane. Da vas obrok zaista zadovolji je teže nego što ste možda mislili, jer postoji mnogo uslova. Da li je u pitanju samo ishrana ili takođe uzimamo u obzir i emotivne faktore? Da li sitost nastaje zbog kvantiteta (količine) ili i kvalitet igra ulogu ovde?

Jedno je sigurno: bilo da jedete u restoranu, kod prijatelja ili kod kuće, tipično se dezert ponudi na kraju nekog obroka. Zna se da dezerti zadovolje; do ovog efekta dođe zahvaljujući ugljenim hidratima.[84] Možemo da izbegnemo napade apetita tako što ćemo birati pravu hranu, iz pravih razloga, za pravu glad.

Mogu li masti uopšte da zadovolje?

Mast je hranljivi sastojak koji je veoma težak za varenje. Mast prolazi kroz želudac i crevni trakt sporije nego ostali hranljivi sastojci. Zbog toga, lako je pojesti previše masti, a to prisiljava organe za varenje da rade preko svojih moći. U najboljem slučaju, masti dovode do osećaja punoće. Oni koji imaju manje sreće završe sa digestivnim problemima različitog intenziteta. Skoro svaki poremećaj organa za varenje povezan je sa prekomernom konzumacijom masti.

Emotivno konzumiranje hrane

Jedan od osnovnih načina na koji podnosimo bolna osećanja je da se bukvalno „prejedemo dok ne otupimo" gustom hranom koja se teško vari – takozvanom „utešnom hranom". To je moguće zbog prirode našeg nervnog sistema. Naša tela imaju ograničenu količinu nervne energije u svakom trenutku. I varenje hrane i podnošenje osećanja zahtevaju toliko energije da se ne mogu vršiti istovremeno.

Klasičan primer koji pokazuje ovu osobinu našeg nervnog sistema su sahrane, na kojima neki ljudi toliko pate da ne mogu uopšte da jedu, dok drugi ne mogu da prestanu da jedu.

84 *Lucas, F., Sclafani A. „Differential Reinforcing and Satiating Effects of Intragastric Fat and Carbohydrate Infusions in Rats" Physiol Behav.* maj 1999.; 66(3):381-8.

Kada pređemo na lakšu ishranu, vegetarijansku, vegansku i konačno presnu, obično postanemo svesniji naše emotivne strane. Pri prelasku na presnu ishranu, teži se masnoj hrani da se postigne zatupljivanje osećanja, jer većina voća ne izaziva dovoljno sedativni efekat za nadjačavanje emotivnih problema. Obično ovo vodi ka konzumaciji prevelikih količina orašastih plodova ili semenki, kojih je lako pojesti previše, jer oni ne izazivaju sitost brzo. To dovodi do problema sa varenjem i mučninom.

Rešenje ne leži u nekonzumiranju hrane, nego u održanju emotivne staloženosti i razvijanju sposobnosti da se u potpunosti osete osećanja.

Postoji nekoliko faktora zbog kojih maste ne mogu da zasite. Prvo, masti sadrže mnogo kalorija u malom pakovanju. Pošto je zapremina jedan od ključnih uslova da se oseti sitost, teško je pojesti dovoljnu količinu masne hrane da se oseti sitost, a da se prethodno ne oseti mučnina.

Drugo, mozak bez prekida nadgleda nivo šećera u krvi, pošto je to način na koji određuje glad. Kako nivo šećera u krvi raste, glad se smanjuje. Masti u krvi ne dovode do brzog osećaja sitosti, a čak i da dovode, potrebno je relativno dugo vremena da mast iz hrane dospe u krvotok, često i dvanaest do dvadeset četiri sata od kako se unese. Čak i da vam se ceo obrok sastoji samo od masti, i dalje nećete biti siti. Najverovatnije je da ćete se na kraju obroka opredeliti za slatki dezert da konačno zadovoljite svoj apetit. Ideja da unos masti dovodi do sitosti jednostavno nije tačna.

Slatko voće pobeđuje svaki put!

Kada jedemo slatko voće, koje je bogato prostim šećerima, nivo šećera u krvi blago raste, gotovo trenutno, kao što smo razjasnili u poglavlju 2. Teško je prejesti se ove visokohranljive hrane zbog njene slatkoće. Dalje, zbog obilnog sadržaja vode i vlakana, voće obezbeđuje relativno veliku zapreminu u pakovanju sa malo kalorija, a ovo dodatno otežava da se pojede prekomerno voća. Svi smo učili da nas slatko zasiti i ovo je činjenica na koju se oslanjamo kada ostavljamo slatki dezert za kraj obroka.

Da jedemo slatki dezert na kraju obroka pokazuje dve stvari:

- Bez obzira koliko smo hrane pojeli, verovatno je da nije zadovoljila naš apetit, jer da jeste, ne bi nas privlačio sladak dezert.
- Pojeli smo nedovoljno prostih šećera tokom obroka, pa je na kraju obroka ostala žudnja za baš tim prostim šećerima. Ovo je dokaz naše prirodne i suštinske potrebe za prostim šećerima.

Da smo pojeli dovoljno voća na početku obroka, verovatno je da ne bismo želeli drugu hranu. Nijedna druga vrsta hrane ne može tako da nas zasiti kao voće.

Monoobroci: jedna vrsta hrane po obroku

Jesti voćni obrok sa samo jednim sastojkom, „monoobrok", je izrazito ukusno, jednostavno jer je veoma zadovoljavajuće, a opet sasvim jednostavno. Minimalizam u obrocima je suprotan pristupu na koji smo navikli, a koji podrazumeva više različitih namirnica po obroku, a sa ovim i uzbuđivanje čula ukusa. Monoobroci nam omogućavaju da izbegnemo zavisnost od stimulacije i prejedanja.

Sudeći po načinu na koji većina ljudi jede, imam osećaj da mogu sa sigurnošću da kažem da zavisnost potiče od raznolikosti. Kako obrok od jedne vrste voća ne uzbuđuje telo, a lako se vari, ne dolazi do osećaja zatupljenosti i slabosti nakon jela, nego više do osećaja prisebnosti i trezvenog razmišljanja. Nakon takvog obroka oseća se i zadovoljstvo i mentalna pribranost.

Pri prvom pokušaju, monoobrok može izgledati „dosadno" jer smo navikli na stimulaciju usled konzumiranja više sastojaka po obroku. Tokom vremena, jednostavnost monoobroka od jedne vrste voća poboljšava varenje i izoštrava čula, tako da ćete moći da razlikujete nijanse svakog zalogaja biljne hrane. Dodatna dobra strana je ta što ćete biti u stanju da bolje prepoznate kada vas obrok zaista zadovolji

Treba li da se osećam pun/a?

Imajući u vidu da je ključno da se jede hrana koja zauzima dosta zapremine, a bogata je hranljivim sastojcima i prostim šećerima da bismo se osećali sito, a da se istovremeno unese odgovarajući broj kalorija za telo, pitanje je onda koja bi hrana trebalo da dominira? Istina je da ljudsko telo ima samo ograničen kapacitet. Iako je moguće obezbediti odgovarajuću ishranu iz raznolikih namirnica, iz neke hrane je lakše obezbediti hranljive sastojke nego iz neke druge hrane. Na primer, zelena salata je veoma hranljiva što se tiče broja hranljivih sastojaka po kaloriji, ali bilo bi izrazito teško – zapravo nemoguće zbog ograničenog kapaciteta našeg sistema za varenje – da se unese dovoljno zelene salate kako bi se zadovoljile kalorijske potrebe. (Kako jedna glavica zelene salate od 10 unci (283,5 g) sadrži 50 kalorija, trebalo bi se pojesti 40 glavica zelene salate na dan da bi se unelo 2 000 kalorija.)

Na drugom kraju spektra, moguće je staviti mikronutrijente potrebne da zadovolje naše dnevne potrebe za hranljivim sastojcima u samo jednu, malu pilulu. (Naravno, imamo potrebu i za makronutrijentima – voda, vlakna, šećeri, proteini i masti – a oni se ne mogu dobiti konzumiranjem pilule.) Čak i da pojedete jednu takvu pilulu, nedostatak zapremine ili obima doveo bi do ogromnog i nesavladivog osećaja gladi koji bi se mogao utoliti jedino konzumacijom veće zapremine.

Kako da istovremeno dobijemo zapreminu, hranljive sastojke i proste šećere? Konzumacijom slatkog voća. Zbog svoga sadržaja velike količine vode i vlakana, voće obezbeđuje veću zapreminu sa manje kalorija nego bilo koja druga kategorija hrane, osim povrća. Ovako, možemo da unesemo dovoljno, a ne previše, kalorija, a istovremeno da zadovoljimo našu prirodnu želju da unosimo veće zapremine hrane. Zahvaljujući velikoj zapremini, malom sadržaju kalorija i obilju hranljivih sastojaka, uključujući proste šećere, sladak obrok u kojem dominira voće uvek zadovoljava.

Poglavlje 11
80/10/10 u praksi

Koliko će se vaš dnevni jelovnik promeniti kada naučite da se hranite po niskomasnoj, presnoj, veganskoj ishrani? Većinu dana ješćete sočno voće za doručak, slađe voće za ručak i koliko god želite kiselog voća pred večeru od povrća. Zaista je tako jednostavno.

Većina ljudi na presnoj ishrani i svako ko je učen da treba da izbegava voće ili da ga jede u nešto ograničenim količinama, zapanjeni su kada prvi put čuju za ovaj režim ishrane. Reakcije idu od: „Ja to nikada ne bih mogao/la", do mnogobrojnih pitanja o ishrani na koje je već odgovoreno ranije u ovom tekstu.

Za ljude koji prelaze sa standardnije ishrane, koncept da se jede voće i povrće ima mnogo smisla. U svakom slučaju, voće i povrće zaista jeste zdrava hrana. Sada kada je ljudsko zdravlje na apsolutno najnižoj lestvici nego ikada ranije, nije li vreme da počnemo jesti voće i povrće kao da nam životi zavise od njega?

Iako su ljudi skloni da intuitivno uvide mudrost u niskomasnoj ishrani, ideja da se u potpunosti bude na veganskoj ishrani isprva može izgledati mentalno ili emocionalno teška. Ali sve više i više ljudi vidi smisao ove ishrane, a broj vegana raste svakodnevno.

Polako ali sigurno

Jednom kada se ljudi edukuju o novom, pozitivnim ponašanju i postanu ubeđeni da žele da ga uvrste u svoje živote, uvek ih ohrabrujem da prelazak obave što brže mogu. A opet, ne morate da se forsirate pri usvajanju načina života 80/10/10. Postepen prelazak može biti najbolji način za vas ako imate dosta mentalnih ili emotivnih prepreka ili tvrdoglavih navika zbog kojih bi nagao i potpuni prelazak bio težak.

Ići prema cilju je važnije od brzine za većinu ljudi kada je u pitanju uspešan prelaz. Nepotrebno forsiranje na „sve ili ništa" obično vodi stresnom neuspehu. Kada se ljudi suviše brzo zalete, obično se i naglo vrate na polaznu tačku.

Smanjenjem procenta masti u ishrani čak i za jednu jedinicu po nedelji, možete da postignete sve koristi od ishrane 80/10/10 za manje od godinu dana.

Nakon toga, imate prilike do kraja svog života da ubirate žetvu zdravlja koju ste posejali. Ovo nije privremena dijeta, nego zdrav način ishrane za ceo život.

Ovu knjigu sam napisao da ljudima dam uputva za prelazak na niskomasnu, biljnu, *presnu* ishranu. Nijedan drugi program nema ovu svrhu. Međutim, postoji mnogo drugih programa za nisko (ili niže) masnije biljne ishrane. Neki ljudi se opredele za postepen prelazak na kom jedu voće za doručak i ručak, a za večeru neko jednostavno, niskomasno kuvano jelo uz presnu salatu. Tokom nekoliko meseci, salata i druga presna jela zauzmu mesto kuvane hrane, sve dok se ne postigne 100% presna ishrana. Ako bi vam odgovarao ovakav prelazak, nema potrebe za osećajem krivice. Dozvolite sebi da uzmete najbolje od mnogih dostupnih izvora kako biste unapredili svoje zdravlje na način koji vama sada najviše odgovara.

Nekim ljudima promene su potrebne hitnije nego drugima, jer zdravstveni problemi mogu biti značajan pritisak. Ako se vi nalazite u ovoj situaciji, slobodno napravite prelazak u vašoj ishrani što brže možete. Nema opasnosti u naglom prelasku na 80/10/10. Jedan čovek od 89 godina, sa kojim sam radio, prešao je sa standardne ishrane na ishranu 80/10/10 preko noći i nikada se nije vratio na svoju staru ishranu.

Ne morate da nastojite da postanete vegetarijanac, vegan ili sirovnjak da biste bili simpatizer 80/10/10. Samo nastavite sa smanjenjem masti i povećanjem količine voća i povrća u ishrani koju već upražnjavate.

Stvarne priče o prelasku na 80/10/10

Slede pravi tekstovi (malo izmenjeni zbog prostora) iz moje diskusione grupe na *VegSource*:

Od: Turtl *(dialup – 4.243.137.125.dial1.sanfrancisco1.level3.net)*
Tema: prelaz sa visokomasne presne na niskomasnu presnu
Datum: 17. decembar 2004. u 8:40 PST

Moja ishrana je do sada bila visokomasna... presna ishrana bazirana na orašastim plodovima, semenkama i uljima i voleo bih da pređem na niskomasnu 811 zasnovanu na voću. Da li postoji dobar način za prelazak? Voleo bih da čujem iskustva ljudi sa ovim... tako da ako iko od vas ima neki predlog, slušam!

Svestan sam da jedem previše orašastih plodova i semenki i da ovo nije dobro za moje zdravlje. Teško mi je da izbacim orašaste plodove i semenke iz svakog obroka. Hvala na pomoći.

Od: Džejni *(66.180.141.217)*
Tema: Odgovor na: prelaz sa visokomasne presne na niskomasnu presnu
Datum: 17. decembar 2004. u 19:39 PST

Kako izgleda da si već pokušao sa naglim prelaskom i nije uspelo, izgleda da bi postepeniji prelazak mogao biti pravi način za tebe. Ja sam sama prešla tako što sam prvo ograničila očigledne masti na 10% kalorija ili manje, što je u prevodu bilo oko 20% ili manje od količine kalorija koje sam tada jela. Kasnije sam smanjila očigledne masti na 10% ili manje od ukupnih kalorija.

Način na koji bih ja pristupila prelasku sa tvoje ishrane na ishranu sa manje masti, bilo bi tako što bih pokušala sa dve ispravke:

- Pokušala bi da jedem voće sa više kalorija;
- Takođe bih pokušala da jedem orašaste plodove i semenke samo u večernjem obroku;

Nakon toga, sledeći korak bi bio da generalno sve manje i ređe koristim masti iz orašastih plodova i semenki tako da ih svedem na 10% ili manje, dok mi takav režim ishrane ne postane svakodnevni (u proseku).

Ja bih ovo prihvatila kao prelazak. I ne budi strog prema sebi ako napraviš neki prestup, nego samo pređi preko toga imajući na umu da je sledeća prilika da nastaviš ka svom cilju blizu, već u tvom izboru za sledeći obrok. Možda ćeš uvideti, kao što sam ja kada sam prelazila na 100% presnu ponovo, da su prelasci na kraju kraći nego što si očekivao da će biti. :)
Pozdrav!

***

Od: Džejmi *(ip68 - 4 - 209 - 131.oc.oc.cox.net)*
Tema: Odgovor na: prelaz sa visokomasne presne na niskomasnu presnu
Datum: 17. decembar 2004. u 12:20 PST

Mislio sam da bi za mene nagli prelazak bio idealan, ali na kraju sam postepeno prelazio, pošto 811 podrazumeva više od samo ishrane, po mom mišljenju.

Moj prelazak je počeo pre nekoliko meseci, ako ne i godina. Pročitao sam tekstove od drugih na ovoj stranici, beležio kako je moje telo reagovala na određenu hranu, beležio što je meni odgovaralo i šta nije, a zatim sve više i više primenjivao ono šta mi je odgovaralo. Izbacio sam suplemente, gurmansku presnu hranu i dehidriranu hranu, zamrznutu hranu, začine i so, crni i beli luk, presno mleko i sokove (čak i presne).

Ranije sam mislio da presni sokovi nisu tako loši, ali kada bih ih pio imao bih osećaj takve neuravnoteženosti da bih jeo presnog veganskog sušija ili presnog sira i tada skroz ne bih bio na 811. Rekao bih da sam ovako pravio korak napred pa korak nazad oko godinu dana ili više. Mislio sam da 811 ne funkcioniše, ali u stvari nisam primenjivao 811 u potpunosti. Tako sam odlučio da primenim sve što sam znao da uspeva.

Ono što za mene funkcioniše: mnogo spavanja (do 12 sati na noć) jer ovo mnogo pomaže sa 811, vežbanje pre jela (ranije sam vežbao posle), jedan ili dva obroka na dan, prvi obrok ne pre 11h ili podneva, jedno voće po obroku, a zatim neki zeleniš kao što su stabljike celera ili zelena salata, ne konzumirati presne sokove, samo presna veganska hrana, banane i urme samo ako su zrele i sveže, konzumiranje celovite hrane.

Nisam odmah počeo sa primenjivanjem svih ovih stvari. Trebalo mi je oko mesec dana da ih uvrstim i još uvek smatram da sam u prelasku. Tako da pretpostavljam da ono šta želim da kažem jeste da 811 podrazumeva više od samog procenata i tu spadaju celovita hrana, odmor, vežbanje, svež vazduh, sunčeva svetlost, itd. Kada sam se odlučio za način na koji da primenjujem 811, trebalo mi je vremena za ga zaista sprovedem u delo. Dalje, neprekidno učim šta je korisno a šta ne i prema tome vršim ispravke. Dakle, mislim da je ovo jedan proces i namere za nagli prelazak ne uspevaju, bar ne kod mene.

***

Od: Dr. Daga Grem *(DrGraham.vegsource.com)*
Tema: Drugi način
Datum: 17. decembar 2004. U 13:17 PST

(Beleška autora: postavio sam ovu poruku da ponudim drugi ugao gledanja na poruku od Jamie, u *kojoj je stavljen akcenat na izostavljanje određene hrane. Pristupanje 80/10/10 sa razmišljanjem o hrani i ostalim aktivnostima koje se dodaju u život, umesto onih koje se eliminišu, može biti ključno u uspehu sa – i uživanjem u – režimu 80/10/10.)*

Moj savet je da prelazak sa standardne američke presne na 811 bude prema sledećim uputstvima:

- Povećajte procenat celovite, sveže, zrele, presne, organske biljne hrane u svojoj ishrani, u svakom obroku.
- Povećajte procenat voća u ishrani, na početku svakog obroka.
- Povećajte ukupan unos ugljenih hidrata u ishrani, u svakom obroku.
- Povećajte količinu svežeg, celovitog, zrelog, presnog, organskog

zeleniša u ishrani dok ne postignete da iz zeleniša unosite blizu 3% ukupnih dnevnih kalorija ili malo više.

- Povećajte vreme spavanja dok ne budete mogli iskreno reći da spavate „dovoljno" svake noći.
- Povećajte fizičku aktivnost dok ne bude iznosila najmaje 2/5 (40%) ukupnih kalorija koje unosite.

Nadam se da ovo pomaže,
Dr. D.

Formula

Dakle, šta sve ovo znači kada je u pitanju hrana? Uspeh na 80/10/10 postiže se lako i prirodno ako se kalorije unose kao što sledi:

- Od 90 do 97% iz slatkog i neslatkog voća.
- Od 2 do 6% iz mekog, lisnatog zeleniša i stabljika celera.
- Od 0 do 8% iz svega drugog (ostalo povrće kao što su kupus i brokoli i masno voće, orašasti plodovi i semenke).

Generalno, ovo možete postići sa dva ili tri velika voćna obroka tokom dana, plus jedna velika salata uveče. Voće je znatno više zastupljeno, a opet jedete koliko god zeleniša želite.

Prosečan kalorinutrijentni odnos po kategorijama hrane

Sledi gruba procena prosečnog kalorinutrijentnog odnosa u različitim kategorijama celovite, presne hrane, izraženog u procentima kalorija iz ugljenih hidrata, proteina i masti (U/P/M):

- Prosečno voće 90/5/5
- Prosečno povrće 70/20/10
- Prosečni orašasti plodovi 10/10/80
- Prosečne semenke 18/12/70
- Prosečan avokado 20/5/75

Koliko očiglednih masti?

Kada nameravate da smanjite unos masti na 10% ili manje vaših ukupnih kalorija, morate imate u vidu da negde oko 5% vaših kalorija verovatno unos-

ite iz masti čak i ako samo jedete voće i povrće. Ovako, generalno pravilo je da bi trebalo da planirate da oko 5% svojih kalorija unosite iz orašastih plodova, semenki, avokada, namaza od orašastih plodova i sličnog. Ako unosite 2 000 kalorija dnevno, trebalo bi iz očiglednih masti unositi oko 100 kalorija (5% od 2 000 = 100).

Šta ovo u praksi znači? Ovo znači da bi u jednom danu prosečna osoba koja želi da bude na ishrani 80/10/10, unosila otprilike:

- 1/3 avokada srednje veličine (6 unci (170g) jestivog dela avokada) ili
- 0,6 unci (17g) badema (oko 15 zrna badema) ili
- 20 srednjih maslina ili
- Manje od jedne kašike ulja;

Medutim, postoji još jedna opcija. Možete se opredeliti da dan, dva ili duže ne jedete uopšte očigledne masti, a da se oslanjate isključivo na unos dovoljne količine voća i povrća da biste obezbedili potrebne kalorije. Ovako, efektivno ćete se „sačuvati" za dan kada biste mogli pojesti skromnu količinu masne hrane bez osećaja krivice ili osećaja da niste više na 80/10/10. Ako procenjujete svoj kalorinutrijentni unos na nedelju dana, uz ovu praksu i dalje bi vam trebalo biti moguće da postignete odnos 80/10/10.

Naravno, ako zaista preterate sa mastima, primetićete to odmah i verovatno ponovo sledećeg jutra. Umor, loš zadah, sporo varenje i eliminacija, zajedno sa drugim osećajima, biće previše izraženi da bi se mogli ignorisati. Ovo je odlična motivacija da vas odmah i pravo vrati u radosti ishrane 80/10/10.

Koliko kalorija?

U početku, većina ljudi ne jede dovoljno presne hrane da obezbedi svoje neophodne dnevne kalorije, jer su navikli da jedu koncentrisanu, kuvanu hranu. Kao što sam objasnio u poglaviju 10, moraćete jesti mnogo veću zapreminu celovitog, svežeg voća i povrća da biste uneli isti broj kalorija koji biste uneli iz kuvanog mesa i skroba, jer presno voće i povrće nema tako mnogo kalorija. Voće i povrće sadrži veliku količinu vode i vlakana - koji su sigurno važni hranljivi sastojci, ali ova dva sastojka zauzimaju veliki deo zapremine hrane.

Još jedna prepreka koju većina ljudi mora da prevaziđe da bi uspeli na presnoj ishrani 80/10/10, jeste strah od voća kao glavnog izvora kalorija. Opšte uzevši, voće sadrži znatno više kalorija nego povrće i lisnato zeleno povrće. Zbog ovoga, ima smisla da se presna ishrana mora sastojati većinom od voća, uz velike salate da bi se obezbedili neophodni minerali kao što su natrijum, kalijum, kalcijum i magnezijum.

Određivanje kalorijskih potreba nije egzaktna nauka. Tu postoji mogućnost za popriličnu fleksibilnost, posebno iz dana u dan. Ako procenjujemo na godišnjem nivou, verovatno ćemo uvideti da ljudi koji održavaju svoju težinu unose predvidljivu količinu kalorija zasnovanu na njihovoj veličini, mišićavosti i aktivnosti.

10 puta više od telesne težine (u funtama - prim. prev.) = BMR

U nastavku vam nudim dva uputstva za procenu koliko bi kalorija trebalo da nastojite da unosite svakodnevno. U oba uputstva počinjete sa procenjivanjem tako što pomnožite svoju telesnu težinu (ili svoju idealnu/željenu telesnu težinu) (telesnu težinu u funtama - prim. prev.) sa 10. Ova računica vam daje veoma grubu procenu vašeg ritma bazalnog metabolizma u mirovanju (BMR) - broj kalorija koje su potrebne za rad vašeg mozga, organa i svih osnovnih funkcija.

Na primer, ako imate 150 funti (68,4 kg) možete proceniti da vam je potrebno oko 1 500 kalorija na dan, plus-minus oko 10%, samo za održavanje vašeg bazalnog metabolizma pri mirovanju. Zatim, u zavisnosti od vaše aktivnosti, nudim vam sledeće proračune.

Uputstvo za procenu kalorija zdravih (aktivnih) ljudi

Moje uputstvo za procenu optimalnog unosa kalorija verovatno se razlikuje od drugih preporuka i daje nešto više procene od američkih prosečnih procena. Ovo je zato što ja zasnivam svoje preporuke na zdravom (visokom) nivou fizičke aktivnosti - nivo fizičke aktivnosti koji bi ljudi morali da održavaju da bi obezbedili sebi dovoljno hrane u prirodnijem okruženju.

Namera prirode je bila da ljudi prelaze velike površine zemljišta peške, da se penju na drveće, pa čak i da plivaju kada je potrebno da bi obezbedili hranu i toplotu. Ovo bi zahtevalo nivo fizičke aktivnosti koja je znatno viša od nivoa fizičke aktivnosti prosečnog Amerikanca, a isto važi i za prosečnu potrošnju kalorija. Sa povećanjem unosa hrane, povećao bi se i broj dostupnih hranljivih sastojaka. Za dobru ishranu bukvalno je potrebno da budemo u formi dovoljno dobroj za naše zdravlje.

Sa ovim na umu, moja preporuka je da bi zdrava, aktivna osoba trebalo da u svojim fizičkim aktivnostima troši bar onoliko kalorija koliko troši za svoj bazalni metabolizam u mirovanju. (Bazalni metabolizam u mirovanju je jednak idealnoj telesnoj težini (u funtama - prim. prev.) pomoženoj sa 10.) Ovo

znači da bi, na primer, osoba koja ima 150 funti (68,4kg) i troši osnovnih 1 500 kalorija, trebala da troši bar još 1 500 kalorija u svojim dnevnim aktivnostima, u proseku, što čini 3 000 kalorija.

Na ishrani 80/10/10 unos svih hranljivih sastojaka je daleko bolji od unosa hranljivih sastojaka na prosečnoj američkoj ishrani. Da bi se postigla tolika aktivnost, naravno, treba povećati nivo fizičke aktivnosti, ali ovo se može postići postepeno.

Uputstvo za procenu kalorija manje aktivnih ljudi

Da biste me sigurno razumeli, voleo bih da ponovim: za dobru ishranu bukvalno je potrebno da budemo u formi dovoljno dobroj za naše zdravlje. Ovim želim da kažem da čak i „najsavršenija" ishrana nikada neće zaista obezbediti zdravlje ukoliko ne ide uz visok nivo fizičke aktivnosti i sve druge neophodne elemente zdravog života (pročitajte odeljak pod naslovom „Osnovni elementi zdravlja" na strani 11). Ne mogu dovoljno da naglasim savet da posvetite pažnju i uložite napor u povećanje svoje fizičke aktivnosti bar u onoj meri u kojoj se posvećujete učenju o optimalnoj ishrani i njenoj primeni.

Imajući ovo na umu, ako ste manje aktivna osoba koja traži svoj put ka fizičkoj formi i zdravlju, evo uputstva za vaš unos kalorija.

Ako ste zaposleni i pored posla relativno neaktivni, dodajte dodatnih 200 kalorija na procenu BMR koji je opisan u prethodnom delu. Zatim dodajte kalorije za vežbanje, možda 300 – 600 kalorija po treningu. Moglo bi biti više ili manje, u zavisnosti od učestalosti, intenziteta i trajanja vašeg treninga. Ako i vaš posao zahteva fizički napor, onda bi vam možda trebalo još od 800 do 1 600 dodatnih kalorija ili više.

Ovako, neaktivna žena koja teži 1 300 funti (58,9 kg) mora jesti oko 1 300 kalorija samo da bi održala svoju telesnu težinu. Hajde da pretpostavimo da joj je potrebno dodatnih 260 kalorija (dodatnih 20%) na dan da bi se kretala kroz kuću, išla uz stepenice, do poštanskog sandučeta, itd. Ova hipotetična žena bi trebalo da jede hranu koja obezbeđuje oko 1 560 kalorija dnevno.

Krupan muškarac od 280 funti (127,5 kg), koji je mišićav, a ne debeo, koji se bavi sportom i radi na gradilištu, trebalo bi da unosi otprilike 2 800 kalorija za bazalni metabolizam. Na ovo se dodaje 1 500 kalorija koje troši na rad svaki dan i 2 000 kalorija po njegovom sportskom treningu svaki dan. Ovaj aktivan čovek treba da jede dovoljno hrane koja bi mu obezbedila otprilike 6 250 kalorija na dan. On mora da unosi četiri puta više kalorija nego neaktivna žena iz našeg prvog primera.

Poređenje kalorija: 8 unci (226,8 g) odabrane hrane

Ova tabela pokazuje ogromnu razliku kalorijske vrednosti među celovitom hranom koja je bogata vodom naspram celovite hrane koja sadrži mnogo masti na ishrani 80/10/10. U svakom primeru nalazi se 8 unci (226,8 g) hrane. *(Obratite pažnju da bi trebalo pojesti 42 porcije zelene salate od po 8 unci (226,8 g), ili 21 veliku glavicu, da bi se uneo isti broj kalorija kao iz jedne porcije oraha makadamija od 8 unci (226,8 g)!)*

Zelena salata	39 kalorija (1 mala glavica)
Krastavac	27 kalorija (1/2 srednjeg)
Paradajz	41 kalorija (2 srednja)
Breskva	89 kalorija (2 srednje)
Jabuka	109 kalorija (2 male)
Mango	147 kalorija (1 srednji)
Banana	202 kalorije (2 srednje)
Avokado	362 kalorije (1 veliki)
Indijski orasi	1 254 kalorije (1,7 šolje)
Suncokretove semenke	1 293 kalorija (1,5 + šolje)
Bademi	1 318 kalorija (1,7 šolje ili oko 200 badema)
Orasi	1 483 kalorija (2+ šolje ili 57 oraha)
Orasi makadamija	1 628 kalorija (1,8 šolje ili 88 oraha)

Koliko jesti

Da bih vam dao primer količine voća i povrća koja je potrebna, recimo da vam treba 2 000 kalorija na dan. Jedna banana srednje veličine ima 105 kalorija; jedna velika dinja ima 461 kaloriju; jedna srednja breskva ima 39 kalorija; a jedna velika jednostavna salata može imati 175 kalorija (jedna velika glavica zelene salate od 20 unci (567 g) sadrži oko 96 kalorija, a 1 funta (0,45 kg) neslatkog voća sadrži oko 75 kalorija).

Da biste uneli 2 000 kalorija iz presne hrane, trebalo bi da jedete otprilike jednu veliku dinju za doručak (461 kalorija), smuti od 12 banana za ručak (1 260 kalorija), 4 breskve pre večere (153 kalorije) i jednu veliku salatu za večeru (175 kalorija). Ovo bi obezbedilo 2 026 kalorije, sa kalorinutrijentnim odnosom 90/6/4 (90% ugljeni hidrati, 6% proteini i 4% masti). Ako niste bili fizički aktivni tog dana, možete izostaviti dve banane i jednu breskvu.

Ako ste tog dana bili fizički aktivni, mogli biste u salatu dodati polovinu jednog kalifornijskog avokada od 6 unci (170 g). Ovo bi obezbedilo još 145 kalorija, od kojih bi 111 bile iz masti. Tako bi kalorinutrijentni odnos tog dana bi bio 86/6/9. Dodavanje celog avokada bi podiglo procenat masti u tom danu do 13%... što nije veliki problem, ali bi bilo mnogo bolje da dodate nešto voća da biste zadovoljili dodatne potrebe za kalorijama za vaš trening.

Ishrana za čitav život

Baš kao godovi na drvetu, život je rast, koji često zahteva promene. Ishrana 80/10/10 može na početku izgledati kao ogromna promena u vašem životu, ali kako budete sve više nagrađivani za brigu o svom telu, uvidećete da koristi ovog načina života daleko nadmašuju cenu. Prihvatanje 80/10/10 kao životnog stila oplemeniće svaki budući trenutak vašeg života. Čestitam vam na vašem prvom koraku ka novom sebi.

Dodatak A
Primeri jelovnika

Ovaj dodatak sadrži primere jelovnika po godišnjim dobima na životnom stilu 80/10/10, podeljenih na delove od po jednu nedelju (sedam dana jelovnika za leto, jesen, zimu i proleće). Svake dve strane sadrže recepte za jedan dan na levoj strani i odgovarajuću tabelu sa kalorinutrijentnom analizom na desnoj.

Svaki dnevni jelovnik uključuje doručak, ručak i večeru (večere se sastoje od po tri jela), sa namirnicama pažljivo odabranim radi svežine hrane u određenom godišnjem dobu, a predviđeni su da obezbede ukupno otprilike 2 000 kalorija. Možete lako povećati ili smanjiti količinu neke namirnice da bi recepti zadovoljili vaše kalorijske potrebe.

Smutiji, voćne salate, supe, prelivi, salate od povrća i druge salate u ovom delu pokazuju obilje obroka od celovitog voća i povrća koji su dostupni na ishrani 80/10/10. Ovaj vodič naglašava upotrebu sezonskog voća, koje je u sezoni najsvežije i najmanje skupo. Moto ishrane 80/10/10 je „jednostavnost pri obroku, raznolikost tokom godine". Kako se budete sve više navikavali na ovaj životni stil, otkrićete radost ishrane po sezonama i iščekivati ukuse koji dolaze sa svakim novim obiljem voća. Slobodno eksperimentišite! Neka vam ovaj vodič bude inspiracija da otkrijete vaše sopstvene, omiljene kombinacije.

Neki recepti, označeni zvezdicom (*), sadrže dodatne informacije koje će odgovoriti na vaša pitanja i olakšati vaš prelazak na ovu ishranu. Ovde spadaju korisne informacije o raznolikosti i dostupnosti voća, ideje za varijacije recepata, kao i saveti za kupovinu, pripremu i konzumiranje hrane.

Ne binite o svom kalorinutrijentnom odnosu u svakom obroku, ili čak u svakom danu. Preporuka 80/10/10 (bar 80% kalorija iz ugljenih hidrata i ne više od po 10% iz masti i proteina) treba da bude prosek – nešto čemu se teži tokom vremena. Prema ovome, kako budete pregledali jelovnike, videćete neke dnevne jelovnike sa više masti, a druge sa manje masti... ali do kraja nedelje, računica iznosi više-manje 80/10/10.

Najbolji način da zaista razumete kalorinutrijentni odnos i zaista dobijete predstavu o količinu masti u vašoj ishrani, jeste da otprilike nedelju dana merite hranu i ukucavate mere na onlajn programu za analizu ishrane. Mi smo koristili *Nutridiary.com* kao osnovu za pravljenje ovog vodiča za jelovnike.

Obratite pažnju na to da nema dva ploda nekog voća koja su identična po hranljivoj vrednosti. Svaki rod (ponekad čak i svaki plod zasebno) se razlikuje po kalorinutrijentnom odnosu, u zavisnosti od faktora kao što su zrelost, kvalitet zemljišta, uslovi prenošenja voća i period između berbe i konzumiranja.

Dalje, svaki pokušaj da se standardizuju mere kao „jedna jabuka" ili „jedna glavica zelene salate" (iako to radimo u sledećim tabelama mera) je subjektivna u najmanju ruku, imajući u vidu regionalnu raznolikost proizvoda. Dakle, jedini način da se tačno uporede količine hrane je da se navedu namirnice po težini, a ne po komadu. Sve mere se odnose samo na jestive delove, pa ne zaboravite da uklonite kore, stabljike, jezgra i koštice pre merenja hrane.

Imajte na umu da je kapacitet sistema za varenje svake osobe drugačiji, a tako i nivo fizičke aktivnosti. Oba ova faktora utiču na našu sposobnost da efikasno apsorbujemo hranljive sastojke. Kad se naviknete na ovaj način života, vaša prirodna „vatra" za varenje će se više rasplamsati.

Zbog ovih i drugih razloga, mere u ovim tablicama su u najbolju ruku grube procene. Neka vam ovaj vodič služi da smanjite unos masti u svojoj ishrani, ali pratite mere svoje hrane generalno i nemojte da se zamarate detaljima.

Sezonska dostupnost proizvoda

Sledeća tabela nudi pregled domaće dostupnosti uobičajnog voća i povrćavoća. Ovo je široka, generalna lista koja pokazuje broj meseci u kojima se ova hrana obično može dobiti na tržištu širom zemlje, bez obzira na raznolikost ili gde se gajila.

Na primer, papaja, za koju stoji da je dostupna tokom čitave godine, uključuje nekoliko vrsta, sa Floride, Havaja, iz Kalifornije, Meksika i Centralne Amerike – u svakoj državi papaje se odgajaju u različito vreme. Zahvaljujući modernoj tehnologiji za prevoz i skladištenje mnogo od ove hrane nam je dostupno tokom čitave godine (ponekad po visokoj ceni za naš džep, naše zdravlje i naše prirodne izvore).

Tokom perioda *pre* i *posle* sezone, možete naći ovu hranu lokalno odgajanu, ali obično po višoj ceni, a lošijeg kvaliteta. Da biste koristili najsvežije proizvode, moj topao savet je da se opredelite za lokalne, organske proizvode u sezoni, kada god je to moguće.

Hrana	Vrhunac sezone	Pre/Posle sezone
Slatko voće		
Jabuke	septembar – oktobar	avgust / novembar
Kajsije	jul	jun / august
Avokado	maj - novembar	april / decembar
Banane	januar - decembar	/
Kupine	jul – august	maj – jun / septembar
Borovnice	jul – august	jun / septembar
Trešnje	jun	maj / jul
Urme	septembar - oktobar	avgust / novembar
Smokve	jul – septembar	jun / oktobar
Grožđe	jul - septembar	jun / oktobar
Kivi	decembar - februar	novembar / mart
Mango	maj - avgust	april / septembar
Lubenice i dinje	jun – avgust	maj / septembar
Nektarine	jun - septembar	jul / august
Narandže	decembar - april	novembar / maj
Papaje	januar - decembar	/
Breskve	jul – septembar	jun / oktobar
Kruške	avgust - septembar	jul / oktobar
Presimon	oktobar - novembar	septembar / decembar
Ananas	jun - avgust	maj / septembar
Šljive	avgust - septembar	jul / oktobar
Nar	oktobar - novembar	septembar / decembar
Maline	jul – avgust	jun / septembar
Jagode	april – maj / oktobar	mart / jun i septembar / novembar
Mandarine	novembar – mart	oktobar / april
Povrće – voće		
Krastavac	jul - avgust	jun / septembar
Paprika babura	septembar - oktobar	avgust / novembar
Paradajz	jul - oktobar	jun / novembar
Žuta bundeva	jul - avgust	jun / septembar
Tikvica	jul - avgust	jun / septembar

Ako nemate vagu

Nabrojali smo namirnice u jelovnicima u uncama i funtima, da bismo dali tačnu kalorinutrijentnu računicu. Ako nemate vagu kod kuće, tablice koje slede mogu vam pomoći da odrediti potrebne količine. Na kraju ćete postati profesionalci u procenjivanju težina i prosečnih kalorijskih vrednosti različitih namirnica, a ova veština će se isplatiti kroz uštedu vremena u kuhinji.

Iznos porcije: slatko voće (1 lb. = 0,45 kg)	
Jabuke	4 šolje naseckanih jabuka, 3,5 srednje
Kajsije	2,75 šolje naseckanih kajsija, 13 srednjih
Banane	3 šolje naseckanih banana, 4 srednje
Kupine	3 šolje
Borovnice	3 šolje
Dinja kantalupa	2,75 šolje naseckane dinje
Dinja kasaba	2,5 šolje naseckane dinje
Trešnje	4 šolje višanja sa košticama, 64 srednjih
Urme	12,5 šolje bez koštica, 19 *medjool*, 56 *deglet*
Smokve	9 srednjih
Grejpfrut	2 šolje isečenog, 2 srednja
Grožđe	3 šolje
Dinja medena rosa	2,75 šolje naseckane dinje
Kivi	2,5 šolje, 6 srednjih
Mango	2,75 šolje naseckanih manga, 2 srednja
Nektarine	2 šolje naseckanih nektarina, 3 srednje
Narandže	2,5 šolje kriški, 3,5 srednje
Papaja	3 šolje naseckanih papaja, 1,5 srednja
Breskve	2,7 šolje naseckanih breskvi, 4,5 srednje
Kruške	2,75 šolje naseckanig krušaka, 2,5 sredne
Persimon (japanska jabuka/kaki)	2,75 srednja
Ananas	3 šolje, 1 srednji
Šljive	2,75 šolje naseckanig šljiva, 7 srednjih
Suvo grožđe	3 šolje
Maline	3,5 šolje
Jagode	2,5 šolje naseckanih jagoda, 38 srednjih
Mandarine	2 šolje kriški, 2 srednje
Lubenica	3,75 šolje, ¼ velike lubenice

Iznos porcije: povrće (1 lb. = 0,45 kg)	
Paprika babura	3 šolje naseckane paprike, 4 srednje
Brokoli	5 šolja naseckanog brokola, 0,75 veze
Salata puterica	2,75 šolje naseckane salate
Kupus	5 šolja naseckanog kupusa, 0,5 srednje glavice
Karfiol	4,5 šolja naseckanog karfiola, 1 glavica
Stabljike celera	4,5 šolja naseckanih štapova, 11 srednjih štapova
Krastavci, oljušteni	3 šolje naseckanih krastavaca, 2,5 srednja
Zelena/crvena salata hrastov list	12,5 šolja naseckane salate, 1 velika glavica
Salata romana	9,5 šolja naseckane salate, 1 velika glavica
Spanać	15 šolja, 1 veza
Paradajz	2,5 šolje naseckanog paradajza, 3,5 srednja
Paradajz čeri	3 šolje
Iznos porcije: očigledne masti (mere navedene u tablici)	
Avokado (6 – 7 unci = 170 – 198,5 g)	1 srednji
Bademi (1 unca = 28,3 g)	23 badema
Semenke konoplje (1 unca = 28,3 g)	4 kašike
Orasi makademija (1 unca = 28,3 g)	10 – 12 oraha
Orasi pekan (1 unca = 28,3 g)	20 polovina
Pinjoli (1 unca = 28,3 g)	140 pinjola
Pistaći (1 unca = 28,3 g)	49 pistaća
Semenke susama (1 unca = 28,3 g)	3,5 kašike
Semenke suncokreta (1 unca = 28,3 g)	5 kašika
Tahini (1 unca = 28,3 g)	2 kašike
Orasi (1 unca = 28,3 g)	14 polovina

Letnji jelovnik: prvi dan

Doručak: **lubenica**
4 lbs. (1,8 kg) lubenice
Uputstvo: *Presecite lubenicu na pola, sedite napolju i uživajte u veličanstvenosti leta dok kašikom jedete ovo divno voće!*

Ručak: **željni breskvi**
1 lb. (0,45 kg) banana, 1 lb. (0,45 kg) breskvi
Uputstvo: *Izblendujte sastojke sa 16 oz. (453,6 g) vode. Vodu dodajte više ili manje u zavisnosti od željene gustine.*

Večera

Prvi deo: **užitak u mango-limeti**
1 lb. (0,45 kg) manga, sok od ½ limete
Uputstvo: *Očistite i naseckajte mango u činiju. Pospite sok od limete po kriškama manga.*
*Samo na Floridi uzgaja se i proučava 300 vrsti manga. Na američkom tržištu zastupljeno je oko šest vrsta: "*haden*", "*tommy atkins*", "*kent*", "*keitt*", ataulfo* (takođe zvani med, šampanjac, "*manila*", "azijat" ili žuti), i "*haitian*" mango.

Drugi deo: **slatki paradajz**
8 oz. (226,8 g) manga, 8 oz. (226,8 g) paradajza *heirloom*
Uputstvo: *Izblendujte ¾ manga sa ¾ paradajza. Iseckajte preostali mango i paradajz na sitno, ubacite u činiju i izmešajte.*

Treći deo: **salata sa mangom i crvenom paprikom**
1 lb. (0,45 kg) salate romana, po 8 oz. (226,8 g): krastavaca, manga i crvene paprike, 4 oz. (113,4 g) paradajza
Uputstvo: *Naseckajte salatu u veliku činiju. Ako želite, oljuštite krastavac. Naseckajte krastavac i paradajz na tanke kriške; ubacite u činiju sa salatom. Oljuštite mango i uklonite košticu, uklonite središnji deo paprike i izblendujte sve zajedno da dobijete preliv.*

Letnji jelovnik: prvi dan			
Lubenica	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	137	11	3
Kalorije	483	99	22
% ukupnih kalorija	89	7	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka		544	
Željni breskvi	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	147	9	9
Kalorije	527	33	21
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka		581	
Užitak u mango-limeti	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	79	2	1
Kalorije	283	9	10
% ukupnih kalorija	94	3	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka		302	
Slatki paradajz	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	49	3	1
Kalorije	173	11	11
% ukupnih kalorija	88	6	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka		195	
Salata sa mangom i crvenom paprikom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	77	11	3
Kalorije	269	39	27
% ukupnih kalorija	80	12	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka		335	
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	489	36	11
Kalorije	1 735	131	91
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	89	7	5
Ukupne kalorije za ovaj dan		1 957	

Letnji jelovnik: drugi dan

Doručak: **lubenica**
4 lbs. (1,8 kg) lubenice
Uputstvo: *Druga polovina velike lubenice čeka na vas! Stavite jestivi deo u blender da biste dobili osvežavajuće jutarnje piće! Koštice se mogu izbeći jer će potonuti na dno čaše.*

Ručak: **samo banane!**
2 lbs. (0,9 kg) banana
Uputstvo: *Izblendujte ih sa 16 oz. (453,6 g) vode da dobijete smuti, ili uživajte u njima takvim kakve su.*
*Ako vam je teško da pojedete mnogo banana, verovatno nisu najzrelije. Kod uobičajene sorte banana, kavendiš, banana je zrela kada ima dosta braon tačaka i miriše slatko. Pre ove faze, banana sadrži više skroba i teže se vari. Odgovarajuća zrelost voća je ključna za odgovarajuću ishranu i iskorišćenje hranljivih sastojaka.

Večera

Prvi deo: **salata sa letnjim bobicama**
4 oz. (113,4 g) borovnica, 4 oz. (113,4 g) malina, 8 oz. (226,8 g) breskvi
Uputstvo: *Sve izmešajte u činiji i uživajte!*

Drugi deo: **supa od breskvi i paradajza *heirloom*** (volovsko srce)
8 oz. (226,8 g) bresaka, 8 oz. (226,8 g) *paradajza heirloom*
Uputstvo: *Izblendujte ¾ breskvi sa ¾ paradajza. Ostatak naseckajte na sitno i ubacite u supu da bi supa dobila na teksturi.*

Treći deo: **salata sa kupinama i susamom**
1 lb. (0,45 kg) zelene salate, 4 oz. (113,4 g) paradajza, 8 oz. (226,8 g) kupina, 2 kašike presnog, mehanički oljuštenog susama
Uputstvo: *Fino naseckajte zelenu salatu u veliku činiju. Naseckajte paradajz na kriške i izmešajte sa zelenom salatom. Prelijte izblendovanim kupinama i susamom.*

Letnji jelovnik: drugi dan			
Lubenica	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	137	11	3
Kalorije	483	99	22
% ukupnih kalorija	89	7	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	544		
Samo banane	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	10	3
Kalorije	747	36	24
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Salata sa letnjim bobicama	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	52	4	2
Kalorije	184	15	13
% ukupnih kalorija	87	7	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	212		
Supa od breskvi i paradajza *heirloom*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	32	4	1
Kalorije	112	14	10
% ukupnih kalorija	83	10	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	136		
Salata sa kupinama i susamom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	48	15	19
Kalorije	171	53	149
% ukupnih kalorija	46	14	40
Ukupne kalorije iz ovog obroka	373		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	476	44	28
Kalorije	1 697	157	218
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	82	8	11
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 072		

Letnji jelovnik: treći dan

Doručak: **dinja medena rosa**
3 lbs. (1,36 kg) dinje medena rosa

Ručak: **ukusne smokve**
1 lb. (0,45 kg) smokava, 1 lb. (0,45 kg) banana
Uputstvo: *Izblendujte sa 16 oz. (453,6 g) vode, količinu vode povećajte ili smanjite u zavisnosti od željene gustine.*

Večera

Prvi deo: **mango i maline**
8 oz. (226,8 g) manga, 8 oz. (226,8 g) malina
Uputstvo: *Naseckajte mango na kriške ili komadiće u činiju, a zatim pospite po njemu maline.*

Drugi deo: **ukusni, hladni krastavci**
8 oz. (226,8 g) manga, 8 oz. (226,8 g) krastavca
Uputstvo: *Naseckajte ¼ krastavca na tanke kriške. Ostatak izblendujte sa mangom i izmešajte dobijen preliv sa naseckanim krastavcem. Uživajte!*

Treći deo: **salata sa malinama**
1 lb. (0,45 kg) zelene salate, 8 oz. (226,8 g) krastavca, 8. oz. (226,8 g) manga, 8 oz. (226,8 g) malina
Uputstvo: *Naseckajte zelenu salatu u činiju. Oljuštite i naseckajte krastavac na kriške i izmešajte ga sa salatom. Oljuštite mango i uklonite koštицu, a zatim izblendujte mango i maline da dobijete preliv za salatu.*
*Drugi način da se posluži ovo jelo je da se nasecka mango preko salate, a cele maline da se dodaju od gore.

Letnji jelovnik: treći dan			
Dinja medena rosa	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	124	7	2
Kalorije	447	27	16
% ukupnih kalorija	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	490		
Ukusne smokve	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	191	8	3
Kalorije	686	30	23
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Mango i maline	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	66	4	2
Kalorije	234	14	17
% ukupnih kalorija	89	5	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	265		
Ukusni, hladni krastavci	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	43	2	1
Kalorije	158	9	8
% ukupnih kalorija	90	5	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	175		
Salata sa malinama	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	83	11	3
Kalorije	296	40	25
% ukupnih kalorija	82	11	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	361		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	507	32	4
Kalorije	1 821	120	89
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	90	6	4
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 030		

Letnji jelovnik: četvrti dan

Doručak: **trešnje**
2 lbs. (0,9 kg) trešanja

Ručak: **salata sa slatkim breskvama**
1 lb. (0,45k g) banana, 1 lb. (0,45 kg) bresaka, 8 oz. (226,8 g) borovnica
Uputstvo: *Naseckajte banane i breskve u činiju. Pospite odozgo borovnicama. Uživajte!*

Večera

Prvi deo: **salata sa kajsijama i borovnicama**
1 lb. (0,45 kg) kajsija, 8 oz. (226,8 g) borovnica
Uputstvo: *Naseckajte kajsije na krupno i stavite u činiju. Izblendujte borovnice u preliv i prelijte njime kajsije.*

Drugi deo: **supa od manga i komorača**
1 lb. (0,45 kg) manga, 1 velika grančica komorača
Uputstvo: *Izblendujte ¾ manga sa donjim krajem ¾ grančice komorača. Sipajte u činiju. Naseckajte ostatak manga nasitno i izmešajte u supu. Ukrasite gornjim, preostalim, krajem grančice komorača. Izvanredno!*

Treći deo: **salata sa kajsijama i stabljikama celera**
1 lb. (0,45 kg) salate puterica, 4 oz. (113,4 g) paradajza, 4 oz. (113,4 g) stabljika celera, 1 lb. (0,45 kg) kajsija
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Naseckajte paradajz i izmešajte ga sa salatom. Izblendujte kajsije sa stabljikama celera i time prelijte salatu.*

Letnji jelovnik: četvrti dan			
Trešnje	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	145	10	2
Kalorije	522	35	15
% ukupnih kalorija	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	572		
Salata sa slatkim breskvama	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	180	11	3
Kalorije	686	39	27
% ukupnih kalorija	91	5	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	710		
Salata sa kajsijama i borovnicama	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	83	8	3
Kalorije	298	29	20
% ukupnih kalorija	86	8	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	347		
Supa od manga i komorača	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	77	2	1
Kalorije	277	8	10
% ukupnih kalorija	94	3	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	295		
Salata sa kajsijama i stabljikama celera	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	69	14	3
Kalorije	241	49	26
% ukupnih kalorija	76	16	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	316		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	554	45	12
Kalorije	1 982	160	98
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	89	7	4
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 240		

Letnji jelovnik: peti dan

***Doručak:* dinja kantalupa**
3 lbs. (1,36 kg) dinje kantalupa

***Ručak:* mango i banane**
1 lb. (0,45 kg) banana, 1 lb. (0,45 kg) manga
Uputstvo: *Naseckajte, izmešajte u činiju i slistite!*

Večera

***Prvi deo:* kajsije**
1 lb. (0,45 kg) kajsija

***Drugi deo:* supa od narandžastih paprika i paradajza**
8 oz. (226,8 g) salate romane, 8 oz. (226,8 g) paradajza, 8 oz. (226,8 g) žute ili narandžaste paprike babure, grančica peršuna
Uputstvo: *Izblendujte salatu sa ¾ paradajza i ¾ paprike babure. Naseckajte jedan paradajz i umešajte ga u supu. Ukrasite ostatkom paprike naseckane na prstenove i usitnjenim peršunom.*

Treći deo:* salata sa avokadom *heirloom
8 oz. (226,8 g) salate romane, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, 12 oz. (340,2 g) paradajza, 6 oz. (170,1 g) avokada "kalifornija", ¼ šolje korijandera
Uputstvo: *Oljuštite i naseckajte krastavac u činiju zajedno sa naseckanom salatom. Odvojeno, naseckajte paradajz i avokado na komadiće i izmešajte sa fino usitnjenim korijanderom dok se dobro ne umeša, a zatim prelite preko salate.*

Letnji jelovnik: peti dan			
Dinja kantalupa	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	111	11	3
Kalorije	401	41	21
% ukupnih kalorija	86	9	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	463		
Mango i banane	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	181	7	3
Kalorije	651	26	21
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	698		
Kajsije	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	50	6	2
Kalorije	181	23	14
% ukupnih kalorija	83	11	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	218		
Supa od narandžastih paprika i paradajza	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	32	7	2
Kalorije	109	24	14
% ukupnih kalorija	74	16	10
Ukupne kalorije iz ovog obroka	147		
Salata sa avokadom *heirloom*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	43	10	28
Kalorije	155	38	229
% ukupnih kalorija	37	9	54
Ukupne kalorije iz ovog obroka	316		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	417	41	38
Kalorije	1 497	152	299
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	77	8	15
Ukupne kalorije za ovaj dan	1 948		

Letnji jelovnik: šesti dan

Doručak: **kajsije**
2 lbs. (0,9 kg) kajsija

Ručak: **smuti od banana i salate romane**
2 lbs. (0,9 kg) banana, 8 oz. (226,8 g) salate romane
Uputstvo: *Ovo izađe otrpilike 8 banana srednje veličine, izmerenih bez kore. Izblendujte i poslužite. Ukus je iznenađujuće prijatan!*

Večera

Prvi deo: **breskve u prelivu od kupina**
8 oz. (226,8 g) bresaka, 8 oz. (226,8 g) kupina
Uputstvo: *Naseckajte breskve u činiju. Izblendujte kupine u preliv i prelite preko naseckanih bresaka.*

Drugi deo: **bobičasto-zelena supa**
8 oz. (226,8 g) borovnica, 8 oz. (226,8 g) kupina, 8 oz. (226,8 g) malina, 8 oz. (226,8 g) salate romana
Uputstvo: *Izblendujte sve sastojke. Sipajte u činiju.*
*Za dodatnu teksturu ostavite nešto bobičastog voća u celovitom stanju.

Treći deo: **salata sa izgnječenim bobicama**
8 oz. (226,8 g) mladog spanaća, 4 oz. (113,4 g) paradajza, 4 oz. (113,4 g) krastavaca, 4 oz. (113,4 g) kupina, 4 oz. (113,4 g) malina, 4 oz. (113,4 g) bresaka
Uputstvo: *Spanać stavite u činiju. Krastavac oljuštite i naseckajte zajedno sa paradajzom i izmešajte sa spanaćom. Stavite bobičasto voće u posebnu činiju i izgnječite ga sa viljuškom. Breskve naseckajte na sitno i izmešajte sa bobičavim voćem. Prelijte time salatu.*

Letnji jelovnik: šesti dan			
Kajsije	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	101	13	4
Kalorije	360	46	29
% ukupnih kalorija	82	11	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	435		
Smuti od banana i salate romana	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	215	13	4
Kalorije	770	46	30
% ukupnih kalorija	91	5	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	846		
Breskve u prelivu od kupina	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	43	5	2
Kalorije	154	19	13
% ukupnih kalorija	83	10	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	186		
Bobičasto-zelena supa	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	89	10	4
Kalorije	314	37	32
% ukupnih kalorija	82	10	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	383		
Salata sa izgnječenim bobicama	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	51	12	3
Kalorije	177	42	23
% ukupnih kalorija	73	17	10
Ukupne kalorije iz ovog obroka	242		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	499	53	17
Kalorije	1 775	190	127
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	85	9	6
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 092		

Letnji jelovnik: sedmi dan

Doručak: **dinja kasaba**
4 lbs. (1,8 kg) dinje kasabe

Ručak: **salata sa mangom**
2 lbs. (0,9 kg) manga, 8 oz. (226,8 g) salate puterice
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Naseckajte mango na komadiće i postavite po salate i poslužite.*
*Dodajte nekoliko kapi isceđenog soka limete da malo izmenite i date oštrinu ukusu.

Večera

Prvi deo: **smuti od tropskih bresaka**
12 oz. (340,2 g) manga, 12 oz. (340,2 g) bresaka
Uputstvo: *Izblendujte sa 8 oz (226,8 g) vode.*
*Mango se ponekad naziva tropskom breskvom, ili se breskva naziva mangom iz umerene klime. Vrhunac sezone za oba voća su letnji meseci, a u regijama gde rastu su omiljeno voće. Uživajte u mešavini ovih voćki iz tropske i umerene klime. Ako više volite, možete ih jesti i u vidu salate.

Drugi deo: **supa od paradajza i bosiljka**
1 lbs. (0,45 kg) paradajza, 5 polovina paradajza sušenog na suncu, sveži bosiljak za ukus
Uputstvo: *Paradajze sušene na suncu potopite u vodi na 10 minuta. Izblendujte ¾ paradajza, bosiljak i paradajz sušen na suncu. Sipajte u činiju. Naseckajte preostali paradajz na komadiće i stavite ih u sredinu supe. Ukrasite svežim listom bosiljka.*

Treći deo: **raj sa paradajzom *heirloom*!**
1 lb. (0,45 kg) paradajza *heirloom*, 9 oz. (255 g) mladih listova izmešanog zeleniša, 2 kašike semenki konoplje
Uputstvo: *Stavite izmešani zeleniš u činiju. Nasecite paradajz na kriške. Izmešajte paradajz i semenke konoplje i prelijte time salatu.*

Letnji jelovnik: sedmi dan			
Dinja kasaba	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	119	20	2
Kalorije	423	71	14
% ukupnih kalorija	83	14	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka		508	
Salata sa mangom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	159	8	3
Kalorije	568	27	24
% ukupnih kalorija	92	4	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka		619	
Smuti od tropskih breskvi	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	90	5	2
Kalorije	323	17	14
% ukupnih kalorija	91	5	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka		354	
Supa od paradajza i bosiljka	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	29	6	2
Kalorije	97	20	15
% ukupnih kalorija	74	15	11
Ukupne kalorije iz ovog obroka		132	
Raj sa paradajzom *heirloom*!	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	36	18	12
Kalorije	127	67	107
% ukupnih kalorija	42	22	36
Ukupne kalorije iz ovog obroka		301	
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	433	52	21
Kalorije	1 538	202	174
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	80	11	9
Ukupne kalorije za ovaj dan		1 914	
Ukupno za ovu nedelju	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Kalorinutrijentni odnos za ovu nedelju	84	8	8

Jesenji jelovnik: prvi dan

***Doručak:* grožđe**
1.5 lbs. (0,7 kg) crnog grožđa

***Ručak:* banane u sosu od smokvi**
1 lb. (0,45 kg) banana, 1 lb. (0,45 kg) smokvi
Uputstvo: *Izblendujte smokve sa dovoljno vode da dobijete gust sos. Naseckajte banane i prelijte ih sosom od smokvi.*

Večera

***Prvi deo:* sok od nara i narandže**
2 šolje soka od narandže, 1 šolja svežeg soka od nara
Uputstvo: *Iscedite narandže i nar. Nar se cedi tako što se prvo preseče na pola, a zatim se cedi kao i narandža. Izmešajte sokove i slistite!*

***Drugi deo:* supa od paradajza i krastavaca**
8 oz. (226,8 g) paradajza, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, 8 oz. (226,8 g) žutih paprika babura
Uputstvo: *Oljuštite krastavce. Izblendujte ¾ paradajza, sav krastavac i ¾ paprike. Naseckajte preostali paradajz i paprike i time ukrasite supu.*

***Treći deo:* salata sa pistaćima i krastavcima**
1 lb. (0,45 kg) crvene salate, 8 oz. (226,8 g) paradajza, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, 1 oz. (28,3 g) pistaća
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Oljuštite ½ krastavca i naseckajte ga na kriškice. Paradajz isecite na kriške. Za preliv izblendujte preostalu polovinu krastavca sa pistaćima.*

Jesenji jelovnik: prvi dan			
Crno grožđe	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	123	5	1
Kalorije	442	18	9
% ukupnih kalorija	94	4	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	469		
Banane u sosu od smokvi	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	191	8	3
Kalorije	686	30	23
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	739		
Sok od nara i narandže	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	91	6	2
Kalorije	342	21	14
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	377		
Supa od paradajza i krastavca	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	30	6	2
Kalorije	104	19	13
% ukupnih kalorija	76	14	10
Ukupne kalorije iz ovog obroka	136		
Salata sa pistaćima i krastavcima	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	34	15	15
Kalorije	126	56	123
% ukupnih kalorija	76	14	10
Ukupne kalorije iz ovog obroka	305		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	469	40	23
Kalorije	1 700	144	182
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	84	7	9
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 026		

Jesenji jelovnik: drugi dan

Doručak: **šljive**
2 lbs. (0,9 kg) šljiva

Ručak: **persimoni fuju**
2 lbs. (0,9 kg) persimona fuju
Uputstvo: *Za one koji možda nisu upoznati sa voćem persimon, fuju je neastrigentna vrsta čije voće može po želji da se jede relativno tvrdo ili meko. Kora je jestiva, iako neki ljudi više vole da jedu ovo voće bez kore.*
*Persimon fuju je zreo za jelo kada se listići, oblika deteline sa četiri lista, na vrhu mogu lako skinuti bez suvišnog oštećenja listova. Persimon fuju je manji od svoje srodne vrste persimona hašija, pa je potrebno više persimona fuju da se dobije isti broj kalorija.

Večera

Prvi deo: **izblendovano grožđe**
1 lb. (0,45 kg) crvenog grožđa bez semenki
Uputstvo: *Skinite grožđice sa grančica i izblednujte ih da dobijete grožđani napitak.*
*Dodajte u sok jednu ili dve stabljike celera da sok dobije slan ukus, ali pazite da prvo izblendujete stabljike celera, a zatim da dodate grožđe. Ovaj redosled omogućava da se vlakna iz celera dobro razbiju. Ako želite još bistriji napitak, onda naseckajte stabljike celera na male komadiće pre nego što ih izblendujete.

Drugi deo: **supa od kivija i krastavaca**
1 lb. (0,45 kg) kivija, 8 oz. (226,8 g) krastavca, 2 oz. (56,7 g) semenki nara
Uputstvo: *Oljuštite kivije i krastavce. Izblendujte 10 oz. (283,5g) kivija sa svim krastavcima da dobijete osnovu za supu. Naseckajte preostale kivije i umešajte ih u supu ili postavite na površinu supe kao ukras. Dodajte semenke nara odozgo za dodatni ukus, teksturu i boju.*

Treći deo: **salata sa kivijem i jagodama**
1 lb. (0,45 kg) crvene salate, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, 8 oz. (226,8 g) jagoda, 8 oz. (226,8 g) kivija
Uputstvo: *Pripremite salatu i naseckajte krastavce na kriške u činiju. Oljuštite kivije. Odstranite listiće sa jagoda (ako želite, a možete i njih da izblendujete). Izblendujte kivije sa jagodama i time prelijte salatu.*

Jesenji jelovnik: drugi dan			
Šljive	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	104	6	3
Kalorije	373	23	31
% ukupnih kalorija	89	6	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	417		
Persimoni fuju	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	169	5	2
Kalorije	602	19	14
% ukupnih kalorija	95	3	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	635		
Izblendovano grožđe	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	82	3	1
Kalorije	295	12	6
% ukupnih kalorija	94	4	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	313		
Supa od kivija i krastavca	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	81	7	3
Kalorije	293	25	24
% ukupnih kalorija	86	7	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	342		
Salata sa kivijem i jagodama	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	66	11	3
Kalorije	242	42	27
% ukupnih kalorija	77	14	9
Ukupne kalorije iz ovog obroka	311		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	502	32	12
Kalorije	1 805	121	92
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	89	6	5
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 018		

Jesenji jelovnik: treći dan

Doručak: **papaja**
2 lbs. (0,9 kg) crvene papaje

Ručak: **smuti od banana i salate romane**
2 lbs. (0,9 kg) banana, 8 oz. (226,8 g) salate romane
Uputstvo: *Izblendujte banane sa salatom romanom uz dodatak vode koliko je potrebno da dobijete gustinu po vašem ukusu.*

Večera

Prvi deo: **jagode**
2 lbs. (0,9 kg) jagoda
Uputstvo: *Jagode jedite sveže ili ih izblendujte u osvežavajuće piće jakog ukusa.*

Drugi deo: **supa od stabljika celera i crvene paprike**
8 oz. (226,8 g) stabljika celera, 8 oz. (226,8 g) crvene paprike babura, 8 oz. (226,8 g) paradajza

Uputstvo: *Izblendujte stabljike celera sa crvenom paprikom da dobijete osnovu supe. Naseckajte paradajz i dodajte na površinu supe.*

Treći deo: **salata sa jagodama i komoračem**
8 oz. (226,8 g) salate romane, 8 oz. (226,8 g) lukovice komorača, 2 lbs. (0,9 kg) jagoda
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Lukovicu komorača i jagode nasecite na tanke kriške, a zatim ih izmešajte sa salatom.*

Jesenji jelovnik: treći dan			
Papaja	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	89	6	1
Kalorije	324	20	10
% ukupnih kalorija	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	354		
Smuti od banana i salate romane	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	215	13	4
Kalorije	770	46	30
% ukupnih kalorija	91	5	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	846		
Jagode	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	70	6	3
Kalorije	246	22	22
% ukupnih kalorija	84	8	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	290		
Supa od stabljika celera i crvene paprike	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	31	6	2
Kalorije	105	19	14
% ukupnih kalorija	76	14	10
Ukupne kalorije iz ovog obroka	138		
Salata sa jagodama i komoračem	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	94	12	4
Kalorije	328	41	30
% ukupnih kalorija	82	10	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	399		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	499	43	14
Kalorije	1 773	148	106
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	87	7	5
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 027		

Jesenji jelovnik: četvrti dan

Doručak: **mleko od banana**
1 ¼ lbs. (0,6 kg) banana
Uputstvo: *Izblendujte banane sa dovoljno vode da dobijete gustinu mleka.*
*Dodajte jedna kašiku presnog, mlevenog rogača da dobijete poslasticu od mleka sa rogačem!

Ručak: **persimoni hašija**
2 lbs. (0,9 kg) persimona hašija
Uputstvo: *Persimon hašija je najbolji kada se jede tako što se skine list oblika deteline sa vrha i usisa unutrašnjost. Kora ovog voća je jestiva i tanja od kore na persimonu fuju. Persimone hašija nije potrebno ljuštiti, a nije ni moguće.*
*Za razliku od persimona fuju, persimon hašija je astrigentna vrsta persimona. Kada nije zreo, tanini u ovom voću ostavljaju kredast osećaj u ustima. Znate da je ovo voće zrelo onda kada je tako meko da imate osećaj da će da vam se raspadne u ruci. Međutim, potrebno je od nekoliko nedelja do nekoliko meseci da ovo voće potpuno sazri. Ja volim da kažem: „Kupite ih za Dan zahvalnosti, a jedite za Božić". Neki mogu imati crne mrlje na spoljašnjem delu. Ovo spoljašnje oštećenje je rezultat izlaganja suncu, ali ne utiče na kvalitet voća.

Večera

Prvi deo: **šljive**
1.5 lbs. (0,7 kg) šljiva
Drugi deo: **supa od kupusa i crvene paprike**
8 oz. (226,8 g) crvenog kupusa, 8 oz. (226,8 g) crvene paprike, 8 oz. (226,8 g) krastavca
Uputstvo: *Oljuštite krastavac. Izblendujte sve i uživajte!*

Treći deo: **salata sa paradajzom i komoračem**
8 oz. (226,8 g) crvenog kupusa, 1 lb. (0,45 kg) paradajza, 1 list komorača za ukras i ukus
Uputstvo: *Naseckajte sve sastojke i izmešajte ih u činiji.*
*Ako ne volite ukus komorača, zamenite ga bilo kojim blagim, začinskim biljem koje volite, kao što su bosiljak ili korijander.

Jesenji jelovnik: četvrti dan			
Mleko od banana	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	10	3
Kalorije	747	36	24
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Persimoni hašija	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	169	5	2
Kalorije	602	19	14
% ukupnih kalorija	95	3	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	313		
Šljive	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	78	5	2
Kalorije	281	17	15
% ukupnih kalorija	90	5	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	313		
Supa od kupusa i crvene paprike	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	35	7	1
Kalorije	121	24	11
% ukupnih kalorija	78	15	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	156		
Salata sa paradajzom i komoračem	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	38	7	2
Kalorije	128	24	14
% ukupnih kalorija	78	14	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	166		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	527	34	10
Kalorije	1 879	120	78
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	90	6	4
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 077		

Jesenji jelovnik: peti dan

Doručak: **belo grožđe**
2 lbs. (0,9 kg) belog grožđa

Ručak: **slatke banane!**
1 lb. (0,45 kg) banana, 4 oz. (113,4 g) urmi
Uputstvo: *Izvadite koštice iz urmi i stavite urme u blender. Dodajte vode koliko treba da bi mogli urme da izblendujete u kremastu masu. Oljuštite banane i izblendujte ih sa kremom od urmi, koristeći vode koliko je potrebno da dobijete gustinu koju želite.*

Večera

Prvi deo: **sveže isceđen sok od narandže**
16 oz. (453,6 g) sveže isceđenog soka od narandže
Drugi deo: **supa od narandžastih paprika i krastavaca**
8 oz. (226,8 g) narandžastih paprika, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, 4 oz. (113,4 g) jagoda
Uputstvo: *Izblendujte paprike i krastavce. Ukrasite supu iseckanim jagodama da dobije na boji i teksturi.*
Treći deo: **salata sa narandžama i orasima pekan**
1 lb. (0,45 kg) mladog spanaća, 4 oz. (113,4 g) cveta brokola, 4 oz. (113,4 g) sveže isceđenog soka od narandže, 1 oz. (28,3 g) oraha pekan
Uputstvo: *Naseckajte spanać u činiju. Naseckajte brokoli i izmešajte sa spanaćem. Izblendujte sok od narandže sa orasima pekan da dobijete preliv. Uživajte!*

Jesenji jelovnik: peti dan			
Belo grožđe	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	164	7	1
Kalorije	591	23	12
% ukupnih kalorija	94	4	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka		626	
Slatke banane!	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	189	7	2
Kalorije	679	25	14
% ukupnih kalorija	95	3	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka		718	
Sveže isceđen sok od narandže	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	47	3	1
Kalorije	184	12	8
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka		204	
Supa od narandžastih paprika i krastavaca	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	28	4	1
Kalorije	100	16	9
% ukupnih kalorija	80	13	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka		125	
Salata sa narandžama i orasima pekan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	40	20	23
Kalorije	138	70	177
% ukupnih kalorija	36	18	46
Ukupne kalorije iz ovog obroka		385	
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	468	41	28
Kalorije	1 692	146	220
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	82	7	11
Ukupne kalorije za ovaj dan		2 058	

Jesenji jelovnik: šesti dan

Doručak: **crveno grožđe**
2 lbs. (0,9 kg) crvenog grožđa

Ručak: **smokve**
2 lbs. (0,9 kg) smokvi

Večera

Prvi deo: **napitak od ananasa i jagoda**
1 lb. (0,45 kg) ananasa, 1 lb. (0,45 kg) jagoda
Uputstvo: *Oljuštite ananas i odstranite srž. Sa jagoda uklonite peteljke. Izblendujte ananas i jagode da dobijete smuti.*

Drugi deo: **supa od ananasa i crvene paprike**
1.5 lbs. (0,7 kg) ananasa, 8 oz. (226,8 g) crvene paprike babure, 8 oz. (226,8 g) paradajza
Uputstvo: *Oljuštite ananas. Odstranite srž iz ananasa i paprika, a zatim ih izblendujte. Nasecite paradajz i umešajte ga u supu ili postavite kriške paradajza na površinu supe za ukras.*

Treći deo: **salata sa jagodama i peršunom**
1 lb. (0,45 kg) crvene salate hrastov list, 8 oz. (226,8 g) čeri paradajza, 8 oz. (226,8 g) jagoda, 1 oz. (28,3 g) peršuna
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Izblendujte jagode i peršun da dobijete preliv.*

Jesenji jelovnik: šesti dan			
Crveno grožđe	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	164	7	1
Kalorije	591	23	12
% ukupnih kalorija	94	4	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	626		
Smokve	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	174	7	3
Kalorije	625	24	22
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	671		
Napitak od ananasa i jagoda	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	88	6	2
Kalorije	313	20	16
% ukupnih kalorija	89	6	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	349		
Supa od ananasa i crvene paprike	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	105	8	2
Kalorije	367	28	18
% ukupnih kalorija	89	7	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	413		
Salata sa jagodama i peršunom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	40	10	3
Kalorije	144	37	22
% ukupnih kalorija	71	18	11
Ukupne kalorije iz ovog obroka	203		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	571	38	11
Kalorije	2 040	132	90
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	90	6	4
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 259		

Jesenji jelovnik: sedmi dan

Doručak:* grožđe *concord
2 lbs. (0,9 kg) grožđa *concord*

***Ručak:* smokvasti sjaj**
1 lb. (0,45 kg) banana, 1 lb. (0,45 kg) smokava, 16 oz. (453,6 g) vode mladog kokosa
Uptstvo: *Izblendujte i slistite.*

Večera

***Prvi deo:* papaja**
1 lb. (0,45 kg) papaje

***Drugi deo:* supa od grejpfruta i paradajza**
8 oz. (226,8 g) grejpfruta, 8 oz. (226,8 g) paradajza, 8 oz. (226,8 g) krastavaca
Uputstvo: *Izblendujte grejpfrut, krastavac i ½ paradajza da dobijete bazu supe. Nasecite ostatak paradajza na kriške ili komadiće i dodajte supi da dobije na boji i teksturi.*

***Treći deo:* salata sa narandžama i avokadom**
8 oz. (226,8 g) stabljika celera, 8 oz. (226,8 g) kupusa, 4 oz. (113,4 g) avokada Kalifornija, 8 oz. (226,8 g) sveže isceđenog soka narandže
Uputstvo: *U procesoru usitnite kupus i stabljike celera ili ih fino nasecite. Tako usitnjene stavite ih u činiju. Nasecite avokado u posebnu činiju, dodajte sok od narandže i izmešajte viljuškom dok ne postane gust sos. Ovaj sos dobro umešajte u kupus i celer.*

Jesenji jelovnik: sedmi dan			
Grožđe *concord*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	117	4	2
Kalorije	422	15	19
% ukupnih kalorija	93	3	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	456		
Smokvasti sjaj	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	12	4
Kalorije	753	42	31
% ukupnih kalorija	91	5	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	826		
Papaja	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	44	3	1
Kalorije	162	10	5
% ukupnih kalorija	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	177		
Supa od grejpfruta i paradajza	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	40	5	1
Kalorije	141	18	11
% ukupnih kalorija	83	11	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	170		
Salata sa narandžama i avokadom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	55	9	19
Kalorije	201	32	154
% ukupnih kalorija	52	8	40
Ukupne kalorije iz ovog obroka	387		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	463	33	27
Kalorije	1 679	117	220
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	83	6	11
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 016		
Ukupno za ovu nedelju	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Kalorinutrijentni odnos za ovu nedelju	87	6	7

Zimski jelovnik: prvi dan

Doručak: **mleko od banana**
2 lbs. (0,9 kg) banana
Uputstvo: *Izblendujte banane sa dovoljno vode da dobijete gustinu mleka.*

Ručak: **persimoni hašija**
2 lbs. (0,9 kg) persimona hašija

Večera

Prvi deo: **smuti od narandži i papaje**
8 oz. (226,8 g) papaje, 8 oz. (226,8 g) sveže isceđenog soka narandže
Uputstvo: *Odstranite koštice iz papaje, a zatim je oljuštite ili jednostavno izvadite kašikom meso papaje, pa ga izblendujte sa sokom od narandže.*

Drugi deo: **narandžasto-zelena supa**
8 oz. (226,8 g) salate romane, 8 oz. (226,8 g) narandži *valencia*
Uputstvo: *Izblendujte salatu sa ¾ narandži. Ostatak narandži odvojte na kriške i njima ukrasite supu.*

Treći deo: **salata sa narandžama i orasima**
8 oz. (226,8 g) salate romane, 4 oz. (113,4 g) narandži, 1 oz. (28,3 g) oraha
Uputstvo: *Nasecite salatu u činiju. Oljuštite narandže, nasecite ih na komadiće i stavite ih u posebnu činiju zajedno sa usitnjenim orasima. Izmešajte, pa ovom smešom prelijte salatu. Jednostavno izvanredno.*

Zimski jelovnik: prvi dan			
Mleko od banana	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	10	3
Kalorije	747	36	24
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Persimoni hašija	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	169	5	2
Kalorije	602	19	14
% ukupnih kalorija	95	3	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	635		
Smuti od narandži i papaje	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	48	3	1
Kalorije	181	12	7
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	200		
Narandžasto-zelena supa	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	34	5	1
Kalorije	121	18	11
% ukupnih kalorija	81	12	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	150		
Salata sa narandžama i orasima	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	25	8	20
Kalorije	90	30	160
% ukupnih kalorija	32	11	57
Ukupne kalorije iz ovog obroka	280		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	483	31	27
Kalorije	1 741	115	216
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	84	6	10
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 072		

Zimski jelovnik: drugi dan

Doručak: **citrusna salata**
8 oz. (226,8g) grejpfruta, 1 lb. (0,45kg) narandži "*valencia*", 1lb. (0,45kg) slatkih mandarina
Uputstvo: *Oljuštite voće i naseckajte ga u činiju. Uživajte u kontrastnim ukusima.*
*Eksperimentišite sa svim različitim vrstama narandži i mandarina. Crvene narandže su odličan dodatak ili zamena u ovoj „salati".

Ručak: **smuti od banana i stabljika celera**
2 lbs. (0,9kg) banana, 4 oz. (113,4g) stabljika celera
Uputstvo: *Usitnite stabljike celera da se rastave vlakna, kako bi se lakše izblendovale. Izblendujte banane i stabljike celera uz dodatak vode koliko je potrebno da dobijete željenu gustinu.*

Večera

Prvi deo: **sveže isceđen sok od narandže**
16 oz. (453,6g) sveže isceđenog soka narandže

Drugi deo: **supa od kupusa i paradajza**
8 oz. (226,8g) sveže isceđenog soka narandže, 8 oz. (226,8g) kupusa, 4 oz. (113,4g) salate romane, 4 oz. (113,4g) paradajza
Uputstvo: *Izblendujte sok od narandže, kupus i salatu. Sipajte dobijeni pire u veliku činiju i dodajte kriške paradajza. Divota!*

Treći deo: **salata sa narandžama i komoračem**
8 oz. (226,8g) kupusa, 1 lb. (0,45kg) narandži, 1 izdanak vrha komorača
Uputstvo: *Fino naseckajte kupus i komorač u činiju. Nasecite narandže na komadiće i umešajte ih u mešavinu kupusa i komorača.*

Zimski jelovnik: drugi dan			
Citrusna salata	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	138	10	2
Kalorije	496	35	18
% ukupnih kalorija	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	549		
Smuti od banana i štapova celera	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	211	11	3
Kalorije	759	38	26
% ukupnih kalorija	92	5	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	823		
Sveže isceđen sok od narandže	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	47	3	1
Kalorije	184	12	8
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	204		
Supa od kupusa i paradajza	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	47	7	1
Kalorije	171	26	12
% ukupnih kalorija	82	12	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	209		
Salata sa narandžama i komoračem	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	70	8	1
Kalorije	250	27	7
% ukupnih kalorija	88	10	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	284		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	513	39	8
Kalorije	1 860	138	71
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	90	7	3
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 069		

Zimski jelovnik: treći dan

Doručak: **papaja**
2 ½ lbs. (1,1 kg) crvene papaje

Ručak: **banane u sosu od urmi**
1 lb. (0,45 kg) banana, 4 oz. (113,4 g) urmi
Uputstvo: *Naseckajte banane u činiju. Izvadite koštice iz urmi, a zatim izblendujte urme uz dodatak vode dovoljno tek da se dobije gust sos. Prelijte time banane i slistite!*

Večera

Prvi deo: **napitak od ananasa i narandži**
12 oz. (340,2 g) ananasa, 16 oz. (453,6 g) sveže isceđenog soka od narandže
Uputstvo: *Oljuštite ananas i izvadite srž. Izblendujte. Živeli!*

Drugi deo: **supa A.S.P.**
12 oz. (340,2 g) ananasa, 8 oz. (226,8 g) salate romane, 4 oz. (113,4 g) paradajza
Uputstvo: *Oljuštite ananas i odstranite srž. Izblendujte ga sa salatom i sipajte u činiju. Paradajz nasecite na kriške i dodajte supi.*

Treći deo: **salata sa ananasom i susamom**
8 oz. (226,8 g) salate romana, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, 4 oz. (113,4 g) ananasa, 1 oz. (28,3 g) presnog, mehanički oljuštenog susama
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Oljuštite krastavac, naseckajte ga na listiće i izmešajte sa salatom. Oljuštite ananas i odstranite srž. Izblendujte sa susamom i dobijen preliv dodajte salati.*

Zimski jelovnik: treći dan			
Papaja	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	111	7	2
Kalorije	404	25	13
% ukupnih kalorije	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	442		
Banane u sosu od urmi	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	189	7	2
Kalorije	679	25	14
% ukupnih kalorija	95	3	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	718		
Napitak od ananasa i narandži	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	92	5	1
Kalorije	344	20	12
% ukupnih kalorija	92	5	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	376		
Supa A.S.P.	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	56	6	1
Kalorije	194	20	12
% ukupnih kalorija	86	9	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	226		
Salata sa ananasom i susamom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	34	10	15
Kalorije	125	36	121
% ukupnih kalorija	44	36	121
Ukupne kalorije iz ovog obroka	282		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	482	35	21
Kalorije	1 746	126	172
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	85	6	8
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 044		

Zimski jelovnik: četvrti dan

Doručak: **smuti od ananasa i kivija**
1 lb. (0,45 kg) ananasa, 1 lb. (0,45 kg) kivija
Uputstvo: *Izblendujte i uživajte. Po želji možete dodati vode da bude ređe.*

Ručak: **urme i krastavci**
10 oz. (283,5 g) urmi *medjool*, 1 lb. (0,45 kg) krastavaca
Uputstvo: *Za ovaj recept najbolje je oljuštiti krastavce. Izvadite koštice iz urmi, a krastavce nasecite na deblje kriške. Na svaku krišku krastavca stavite po jednu urmu i jedite. Slatko, sočno i hrskavo!*
*Samo za dve najzastupljenije vrste urmi, *medjool* i *deglet noor*, postoje nutricionistički podaci. Postoje bezbroj drugih vrsta urmi koje bi vam se možda više svidele. Urme se mogu poručiti od nekoliko proizvođača iz Južne Kalifornije koji su specijalizovani za retke i egzotične vrste, a isporučuju skoro svuda u SAD. Uživajte u urmama kada su najsvežije, dakle u kasnu jesen i ranu zimu.

Večera

Prvi deo: **mandarine *satsuma***
1 lb. (0,45 kg) mandarina

Drugi deo: **supa od grejpfruta i krastavaca**
8 oz. (226,8 g) krastavaca, 8 oz. (226,8 g) grejpfruta, 8 oz. (226,8 g) paradajza
Uputstvo: *Izblendujte i uživajte.*

Treći deo: **krastavci *satsuma***
1 lb. (0,45 kg) mladog spanaća, 8 oz. (226,8 g) mandarina *satsuma*, 8 oz. (226,8 g) krastavaca, ½ oz. (28,3 g) pinjola
Uputstvo: *Nacepkajte spanać u činiju. Izblendujte mandarine i krastavce da dobijete preliv. Dodajte pinjole.*

Zimski jelovnik: četvrti dan			
Smuti od ananasa i kivija	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	124	8	3
Kalorije	444	27	23
% ukupnih kalorija	90	5	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	494		
Urme i krastavci	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	226	8	1
Kalorije	809	30	10
% ukupnih kalorija	95	4	1
Ukupne kalorije iz ovog obroka	849		
Mandarine *satsuma*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	61	4	1
Kalorije	216	13	11
% ukupnih kalorija	90	5	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	240		
Supa od grejpfruta i krastavaca	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	40	5	1
Kalorije	141	18	11
% ukupnih kalorija	83	11	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	170		
Krastavci *satsuma*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	38	17	12
Kalorije	133	59	95
% ukupnih kalorija	46	21	33
Ukupne kalorije iz ovog obroka	287		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	489	42	18
Kalorije	1 743	147	150
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	85	7	7
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 040		

Zimski jelovnik: peti dan

Doručak: **mandarine *satsuma***
2 lbs. (0,9 kg) mandarina *satsuma*

Ručak: **samo banane!**
2 lbs. (0,9 kg) banana
Uputstvo: *Izblendujte banane u smuti ili ih samo jedite. Izbor je na vama!*

Večera

Prvi deo: **napitak od papaje i ananasa**
1 lb. (0,45 kg) papaje, 8 oz. (226,8 g) ananasa
Uputstvo: *Izblendujte i poslužite. Za ređi napitak dodajte vode po želji.*

Drugi deo: **supa od papaje i limete**
1 lb. (0,45 kg) papaje, 8 oz. (226,8 g) salate romana, 1 oz. (28,3 g) soka od limete
Uputstvo: *Izblendujte sve sastojke i sipajte u činiju. Izvanredno!*

Treći deo: **salata sa narandžama i semenkama konoplje**
1 lb. (0,45 kg) crvene salate hrastov list, 8 oz. (226,8 g) narandži *valencia*, 2 kašike semenki konoplje
Uputstvo: *Nasecite salatu u činiju. Oljuštite narandže i stavite ih u posebnu činiju. Izmešajte semenke konoplje sa narandžama i ovom mešavinom prelijte salatu.*

Zimski jelovnik: peti dan			
Mandarine *satsuma*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	121	7	3
Kalorije	432	26	23
% ukupnih kalorija	90	5	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	481		
Samo banane!	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	10	3
Kalorije	747	36	24
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Napitak od papaje i ananasa	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	73	4	1
Kalorije	265	14	7
% ukupnih kalorija	93	5	2
Ukupne kalorije iz ovog obroka	286		
Supa od papaje i limete	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	30	4	1
Kalorije	104	15	8
% ukupnih kalorija	82	12	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	127		
Salata sa narandžama i semenkama konoplje	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	44	19	11
Kalorije	165	75	90
% ukupnih kalorija	50	23	27
Ukupne kalorije iz ovog obroka	259		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	475	44	19
Kalorije	1 713	166	152
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	84	8	7
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 031		

Zimski jelovnik: šesti dan

Doručak: **napitak od kivija i narandži**
1 lb. (0,45 kg) kivija, 16 oz. (453,6 g) sveže isceđenog soka od narandže
Uputstvo: *Oljuštite kivije i izblendujte ih sa sokom od narandže.*

Ručak: **uvijene banane**
1 ¾ lbs. (0,8 kg) banana, 8 oz. (226,8 g) salate romane
Uputstvo: *Oljuštite banane i umotajte ih u cele listove salate.*

Večera

Prvi deo: **izblendovane mandarine sa ananasom**
8 oz. (226,8 g) mandarina, 12 oz. (340,2 g) ananasa
Uputstvo: *Oljuštite ananas i odstranite srž. Izblendujte ga sa mandarinama da dobijete gust smuti.*

Drugi deo: **supa od mandarina i štapova celera**
8 oz. (226,8 g) mandarina, 4 oz. (113,4 g) štapova celera, 4 oz. (113,4 g) crvene paprike babure
Uputstvo: *Izblendujte i sipajte u činiju.*
*Za ovaj recept dobro je koristiti slatku vrstu mandarina bez koštica. Narandže takođe mogu da se koriste umesto mandarina.

Treći deo: **salata sa ananasom i crvenom paprikom**
1 lb. (0,45 kg) salate puterica, 4 oz. (113,4 g) ananasa, 4 oz. (113,4 g) crvene paprike babure, 1 oz. (28,3 g) naseckanih badema
Uputstvo: *Nasecite salatu u činiju. Izblendujte ananas sa crvenom paprikom da dobijete preliv za salatu. Ukrasite bademima.*

Zimski jelovnik: šesti dan			
Napitak od kivija i narandži	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	118	9	3
Kalorije	440	32	28
% ukupnih kalorija	88	6	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	500		
Uvijene banane	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	189	11	3
Kalorije	677	41	27
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	745		
Izblendovane mandarine sa ananasom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	73	4	1
Kalorije	262	13	9
% ukupnih kalorija	92	5	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	284		
Supa od mandarina i stabljika celera	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	40	4	1
Kalorije	143	13	10
% ukupnih kalorija	86	8	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	166		
Salata sa ananasom i crvenom paprikom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	37	14	16
Kalorije	132	49	126
% ukupnih kalorija	43	16	41
Ukupne kalorije iz ovog obroka	307		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	475	42	24
Kalorije	1 654	148	200
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	83	7	10
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 002		

Zimski jelovnik: sedmi dan

Doručak: **salata od papaje i banana**
8 oz. (226,8 g) papaje, 1 lb. (0,45 kg) banana
Uputstvo: *Nasecite voće u činiju i izmešajte.*

Ručak: **urme i stabljike celera**
10 oz. (283,5 g) urmi, 16 oz. (453,6 g) stabljika celera
Uputstvo: *Jedite ih zajedno ili jedno po jedno.*

Večera

Prvi deo: **sveže isceđen sok od narandže**
16 oz. (453,6 g) sveže isceđenog soka narandže

Drugi deo: **supa od narandži i brokola**
8 oz. (226,8 g) brokolija, 8 oz. (226,8 g) narandži
Uputstvo: *Izblendujte oba sastojka da dobijete ukusnu supu.*

Treći deo: **salata sa grejpfrutom i susamom**
1 lb. (0,45 kg) salate romana, 4 oz. (113,4 g) brokola, 4 oz. (113,4 g) grejpfruta, 1 oz. (28,3 g) presnog, mehanički oljuštenog susama
Uputstvo: *Fino nasecite salatu i brokole u činiju. Izblendujte grejpfrut i susam da dobijete preliv za salatu.*

Zimski jelovnik: sedmi dan			
Salata od papaje i banana	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	126	6	2
Kalorije	454	23	15
% ukupnih kalorija	92	5	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	492		
Urme i stabljike celera	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	226	8	1
Kalorije	809	30	10
% ukupnih kalorija	95	4	1
Ukupne kalorije iz ovog obroka	849		
Sveže isceđen sok narandže	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	47	3	1
Kalorije	184	12	8
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	204		
Supa od narandži i brokola	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	42	9	2
Kalorije	146	30	12
% ukupnih kalorija	78	16	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	188		
Salata sa grejpfrutom i susamom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	42	15	16
Kalorije	149	52	124
% ukupnih kalorija	46	16	38
Ukupne kalorije iz ovog obroka	325		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	483	41	22
Kalorije	1 742	174	169
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	85	7	8
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 058		
Ukupno za ovu nedelju	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Kalorinutrijentni odnos za ovu nedelju	85	7	8

Prolećni jelovnik: prvi dan

Doručak: **papaja u sosu od kivija**
2.5 lbs. (1,14 kg) papaje, 8 oz. (226,8 g) kivija
Uputstvo: *Oljuštite papaju i odstranite koštice. Nasecite je u činiju. Izblendujte kivi i sipajte po papaji.*

Ručak: **smuti od banana i stabljika celera**
1 ¾ lbs. (0,8 kg) banana, 4 oz. (113,4 g) stabljika celera
Uputstvo: *Nasecite stabljike celera na sitno da se rastave vlakna, kako bi se lakše izblendovalo. Izblendujte banane sa stabljikama celera uz dodatak vode koliko je potrebno da dobijete gustinu po želji.*

Večera

Prvi deo: **napitak od ananasa i kivija**
8 oz. (226,8 g) ananasa, 8 oz. (226,8 g) kivija
Uputstvo: *Oljuštite ananas i odstranite srž. Oljuštite kivije, a zatim izblendujte oba sastojka.*

Drugi deo: **supa od ananasa i komorača**
8 oz. (226,8 g) ananasa, 4 oz. (113,4 g) stabljika celera, 4 oz. (113,4 g) krastavaca, 1 oz. (28,3 g) listića komorača
Uputstvo: *Izblendujte ananas, stabljike celera i komorač i sipajte u činiju. Naseckajte krastavce na sitne komadiće i njima ukrasite površinu supe.*

Treći deo: **salata sa ananasom i orasima makadamija**
1 lb. (0,45 kg) zelene salate hrastov list, 4 oz. (113,4 g) paradajza, 4 oz. (113,4g) ananasa, 1 oz. (28,3 g) oraha makademija
Uputstvo: *Naseckajte salatu u činiju. Paradajz nasecite na kriške i dodajte salati. Izblendujte ananas sa orasima makadamija da dobijete divan preliv!*

Prolećni jelovnik: prvi dan			
Papaja u sosu od kivija	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	144	10	3
Kalorije	524	34	23
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	581		
Smuti od banana i stabljika celera	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	185	9	3
Kalorije	665	34	23
% ukupnih kalorija	92	5	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	722		
Napitak od ananasa i kivija	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	62	4	1
Kalorije	221	14	12
% ukupnih kalorija	89	6	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	247		
Supa od ananasa i komorača	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	37	3	1
Kalorije	130	11	6
% ukupnih kalorija	89	6	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	147		
Salata sa ananasom i orasima makadamija	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	36	10	25
Kalorije	130	36	184
% ukupnih kalorija	37	10	53
Ukupne kalorije iz ovog obroka	350		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	464	36	31
Kalorije	1 670	129	248
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	82	6	12
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 047		

Prolećni jelovnik: drugi dan

Doručak: **banane u sosu od rogača**
1 lb. (0,45 kg) banana, 1 oz. (28,3 g) urmi *medjool*, 1 oz. (28,3 g) presnog, mlevenog rogača
Uputstvo: *Naseckajte većinu banana u činiju, ostavljajući ½ jedne banane za sos. Izblendujte urme, ½ banane i rogač sa tek toliko vode koliko je potrebno da dobijete sos. Sipajte sos po naseckanim bananama.*

Ručak: **mleko od banana**
2 lbs. (0,9 kg) banana
Uputstvo: *Izblendujte banane sa dovoljno vode da dobijete gustinu mleka.*

Večera

Prvi deo: **napitak od ananasa i jagoda**
8 oz. (226,8 g) jagoda, 8 oz. (226,8 g) ananasa
Uputstvo: *Pripremite oba sastojka i izblendujte.*

Drugi deo: **supa od jagoda i žute paprike**
1 lb. (0,45 kg) jagoda, 8 oz. (226,8 g) žute paprike babure, 8 oz. (226,8 g) salate romane
Uputstvo: *Naseckajte sve sastojke u blender, osim jedne jagode, pa izblendujte. Sipajte u činiju i ukrasite preostalom jagodom, sitno naseckanom.*

Treći deo: **salata sa jagodama i crvenom paprikom**
1 lb. (0,45 kg) salate romane, 4 oz. (113,4 g) crvene paprike babure, 8 oz. (226,8 g) jagoda
Uputstvo: *Fino naseckajte salatu u činiju. Izblendujte crvene paprike i jagode da dobijete preliv, a zatim njime prelijte salatu.*

Prolećni jelovnik: drugi dan			
Banane u sosu od rogača	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	150	7	2
Kalorije	509	23	13
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	545		
Mleko od banana	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	10	3
Kalorije	747	36	24
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Napitak od ananasa i jagoda	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	44	3	1
Kalorije	157	10	8
% ukupnih kalorija	89	6	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	175		
Supa od jagoda i žute paprike	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	57	8	3
Kalorije	197	28	20
% ukupnih kalorija	81	11	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	245		
Salata sa jagodama i crvenom paprikom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	39	8	2
Kalorije	133	28	18
% ukupnih kalorija	74	16	10
Ukupne kalorije iz ovog obroka	179		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	497	36	11
Kalorije	1 743	125	83
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	89	6	4
Ukupne kalorije za ovaj dan	1 951		

Prolećni jelovnik: treći dan

Doručak: **citrusna proslava!**
8 oz. (226,8 g) ananasa, 8 oz. (226,8 g) kivija, 8 oz. (226,8 g) jagoda, 8 oz. (226,8 g) crvenog grejpfruta, 8 oz. (226,8 g) narandži
Uputstvo: *Pripremite sve sastojke, naseckajte ih i izmešajte u činiju.*

Ručak: **mango *ataulfo***
2 lbs. (0,9 kg) manga *ataulfo*
*Sezona meksičke vrste manga počinje krajem aprila. Poznat kao i med, šampanjac, "*manila*", "azijat" ili žuti mango, ova vrsta je manje veličine od prosečnog manga, a ima svetložutu boju i bukvalno nema vlakna na mesu, što ga uz sladak ukus čini natraženijim od uvoznih vrsta. Dok se uvozni mango tretira toplom vodom (osim u mestima gde rastu lokalno, kao što je Južna Florida i Južna Kalifornija), ponekad su ove vrste jedine koje su dostupne. Uvek je dobra ideja posetiti mesta gde raste tropsko voće.

Večera

Prvi deo: **kivi i jagode**
1 lb. (0,45 kg) kivija, 1 lb. (0,45 kg) jagoda
Uputstvo: *Naseckajte na kriške i komadiće i uživajte.*

Drugi deo: **supa od jagoda i krastavaca**
1 lb. (0,45 kg) jagoda, 8 oz. (226,8 g) krastavaca
Uputstvo: *Oljuštite i naseckajte krastavce, pa ih izblendujte sa jagodama, ostavljajući malo od svakog za ukras. Izblendujte, sipajte u činiju i ukrasite.*

Treći deo: **salata sa jagodama i bademima**
1 lb. (0,45 kg) crvene salate hrastov list, 4 oz. (113,4 g) krastavaca, 4 oz. (113,4 g) jagoda, 1 oz. (28,3 g) badema
Uputstvo: *Naseckajte salatu u veliku činiju. Oljuštite i naseckajte krastavce i izmešajte ih sa salatom. Izblendujte jagode i bademe da dobijete preliv.*

Prolećni jelovnik: treći dan			
Citrusna proslava	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	130	9	3
Kalorije	467	33	22
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	522		
Mango *ataulfo*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	154	5	2
Kalorije	553	17	20
% ukupnih kalorija	94	3	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	590		
Kivi i jagode	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	101	8	4
Kalorije	363	29	30
% ukupnih kalorija	86	7	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	422		
Supa od jagoda i krastavaca	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	40	4	2
Kalorije	142	16	14
% ukupnih kalorija	83	9	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	172		
Salata sa jagodama i bademima	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	27	13	16
Kalorije	101	51	134
% ukupnih kalorija	35	18	47
Ukupne kalorije iz ovog obroka	286		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	452	39	27
Kalorije	1 626	146	220
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	82	7	11
Ukupne kalorije za ovaj dan	1 992		

Prolećni jelovnik: četvrti dan

Doručak: **sok od narandže**
4 šolje sveže isceđenog soka od narandže

Ručak: **smuti od banana i manga *ataulfo***
1 lb. (0,45 kg) banana, 1 lb. (0,45 kg) manga *ataulfo*
Uputstvo: *Izblendujte i slistite!*

Večera

Prvi deo: **čamčići od papaje i jagoda**
1 lb. (0,45 kg) papaje, 1 lb. (0,45 kg) jagoda
Uputstvo: *Odstranite semenke iz papaje i napunite papaju naseckanim jagodama. Naoružajte se kašikom i uživajte!*

Drugi deo: **supa od stabljika celera i narandži**
8 oz. (226,8 g) stabljika celera, 8 oz. (226,8 g) crvene paprike babura, 8 oz. (226,8 g) narandži *valencia*
Uputstvo: *Izblendujte stabljike celera, narandže i ¾ crvene paprike. Sipajte u činiju i ukrasite ostatkom crvene paprike fino naseckane.*

Treći deo: **salata sa narandžama i crvenom paprikom**
1 lb. (0,45 kg) crvene salate hrastov list, 4 oz. (113,4 g) narandži, 2 oz. (56,7 g) crvene paprike babure, 1 oz. (28,3 g) brazilskih oraha
Uputstvo: *Nacepkajte salatu u činiju. Na procesoru koristite pulsiranje da izblendujete narandže, papriku i brazilske orahe u gust preliv.*

Prolećni jelovnik: četvrti dan			
Sok od narandže	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	94	6	2
Kalorije	367	25	16
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	408		
Smuti od banana i manga *ataulfo*	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	181	7	3
Kalorije	651	26	22
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	699		
Čamčići od papaje i jagoda	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	79	6	2
Kalorije	285	21	16
% ukupnih kalorija	88	7	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	322		
Supa od stabljika celera i narandži	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	47	6	2
Kalorije	166	22	14
% ukupnih kalorija	82	11	7
Ukupne kalorije iz ovog obroka	202		
Salata sa narandžama i crvenom paprikom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	31	12	20
Kalorije	114	44	171
% ukupnih kalorija	35	13	52
Ukupne kalorije iz ovog obroka	329		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	432	37	29
Kalorije	1 538	138	239
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	81	7	12
Ukupne kalorije za ovaj dan	961		

Prolećni jelovnik: peti dan

***Doručak:* užitak u slatkom tartu**
16 oz. (453,6 g) sveže isceđenog soka narandže, 8 oz. (226,8 g) manga *ataulfo*, 8 oz. (226,8 g) jagoda
Uputstvo: *Izblendujte sve zajedno i pokušajte da ne pijete prebrzo... tako je dobro!*

***Ručak:* samo banane!**
2 lbs. (0,9 kg) banana

Večera

***Prvi deo:* sveže isceđen sok od narandže**
16 oz. (453,8 g) sveže isceđenog soka narandže

***Drugi deo:* supa od spanaća i crvene paprike**
8 oz. (226,8 g) spanaća, 8 oz. (226,8 g) crvene paprike babura, 8 oz. (226,8 g) narandži
Uputstvo: *Izblendujte sve sastojke i sipajte u činiju.*

***Treći deo:* salata sa narandžama i pistaćima**
8 oz. (226,8 g) mladog spanaća, 8 oz. (226,8 g) crvene salate, 4 oz. (113,4 g) narandži, 1 oz. (28,3 g) pistaća
Uputstvo: *Naseckajte spanać i salatu u činiju. Izblendujte narandže i pistaće i prelijte time salatu.*

Prolećni jelovnik: peti dan			
Užitak u slatkom tartu	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	124	5	2
Kalorije	461	20	18
% ukupnih kalorija	92	4	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	499		
Samo banane!	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	207	10	3
Kalorije	747	36	24
% ukupnih kalorija	93	4	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Sveže isceđen sok od narandže	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	47	3	1
Kalorije	184	12	8
% ukupnih kalorija	90	6	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	204		
Supa od spanaća i crvene paprike	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	49	11	2
Kalorije	167	37	14
% ukupnih kalorija	77	17	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	218		
Salata sa narandžama i pistaćima	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	35	16	14
Kalorije	126	59	115
% ukupnih kalorija	42	20	38
Ukupne kalorije iz ovog obroka	300		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	462	45	22
Kalorije	1 685	164	179
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	83	8	9
Ukupne kalorije za ovaj dan	2 028		

Prolećni jelovnik: šesti dan

Doručak: **salata od prolećnog voća**
1 lb. (0,45 kg) slatkih narandži, 1 lb. (0,45 kg) jagoda, 8 oz. (226,8 g) kivija
Uputstvo: *Naseckajte svo voće na komadiće, izmešajte i uživajte u ukusu!*

Ručak: **salata sa jagodama ataulfo**
2 lbs. (0,9 kg) ataulfo manga, 1 lb. (0,45 kg) jagoda
Uputstvo: *U činiju naseckajte mango na komadiće, a jagode na listiće.*

Večera

Prvi deo: **papaja**
1.5 lbs. (0,7 kg) papaje

Drugi deo: **gaspaćo sa papajom**
1 lb. (0,45 kg) papaje, 8 oz. (226,8 g) paradajza, 2 oz. (56,7 g) svežeg bosiljka

Uputstvo: *Odstranite koštice iz papaje, oljuštite je i nasecite na komadiće ili je izblendujte, ako tako više volite. Nasecite paradajz na kriške i fino usitnite bosiljak. Dodajte i paradajz i bosiljak papaji. Uživajte!*

Treći deo: **papaja umotana u salatu**
1 lb. (0,45 kg) salate puterice, 1 lb. (0,45 kg) papaje, sok od jedne limete
Uputstvo: *U činiju naseckajte papaju na sitne komadiće. Dobro ih izmešajte sa sokom od limete. Mešavinom papaje i limete punite listove salate i uvijajte.*

Prolećni jelovnik: šesti dan			
Salata od prolećnog voća	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	121	10	3
Kalorije	436	36	25
% ukupnih kalorija	88	7	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	497		
Salata sa jagodama ataulfo	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	189	8	4
Kalorije	677	27	31
% ukupnih kalorija	92	4	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	807		
Papaja	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	67	4	1
Kalorije	242	15	8
% ukupnih kalorija	91	6	3
Ukupne kalorije iz ovog obroka	265		
Gaspaćo sa papajom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	57	6	2
Kalorije	204	22	14
% ukupnih kalorija	85	9	6
Ukupne kalorije iz ovog obroka	240		
Papaja umotana u salatu	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	57	9	2
Kalorije	199	31	13
% ukupnih kalorija	82	13	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	243		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	491	37	12
Kalorije	1 758	131	91
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	89	7	5
Ukupne kalorije za ovaj dan	1 980		

Prolećni jelovnik: sedmi dan

Doručak: **jagode**
3 lbs. (1,36 kg) jagoda
*Ako pokušavate da dodate zeleniš u svojoj ishrani, ili da uštedite vreme, možete jesti listiće na jagodama. Malo menjaju teksturu, ali i dodaju malo ukusa zeleniša. Ako volite da jedete zeleniš uz voće, onda je ovo kompletan paket.

Ručak: **smuti od banana i salate romane**
2 lbs. (0,9 kg) banana, 8 oz. (226,8 g) salate romane
Uputstvo: *Izblendujte u smuti.*

Večera

Prvi deo: **narandže i kivi**
1 lb. (0,45 kg) narandži, 8 oz. (226,8 g) kivija
Uputstvo: *Oljuštite narandže, a zatim ih naseckajte na komadiće i stavite u činiju. Oljuštite kivije i naseckajte na listiće. Izmešajte sa narandžama.*

Drugi deo: **supa od karfiola i paradajza**
8 oz. (226,8 g) cvetova karfiola, 1 lb. (0,45 kg) paradajza
Uputstvo: *Izblendujte karfiol sa ¾ paradajza. Nasecite preostali paradajz i umešajte u supu ili stavite na površinu supe za ukras.*

Treći deo: **salata sa narandžama i susamom**
8 oz. (226,8 g) salate romana, 8 oz. (226,8 g) mladog spanaća, 4 oz. (113,4 g) narandži, 1 kašika presnog, mehanički oljuštenog susama
Uputstvo: *Nacepkajte zeleniš u činiju. Izblendujte kriške narandži sa susamom i prelijte time salatu.*

Prolećni jelovnik: sedmi dan			
Jagode	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	105	9	4
Kalorije	370	32	33
% ukupnih kalorija	85	7	8
Ukupne kalorije iz ovog obroka	435		
Smuti od banana i salate romane	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	215	13	4
Kalorije	770	46	30
% ukupnih kalorija	91	5	4
Ukupne kalorije iz ovog obroka	846		
Narandže i kivi	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	60	5	1
Kalorije	216	17	12
% ukupnih kalorija	88	7	5
Ukupne kalorije iz ovog obroka	245		
Supa od karfiola i paradajza	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	33	8	2
Kalorije	111	28	13
% ukupnih kalorija	73	18	9
Ukupne kalorije iz ovog obroka	152		
Salata sa narandžama i susamom	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	36	15	15
Kalorije	129	55	122
% ukupnih kalorija	42	18	40
Ukupne kalorije iz ovog obroka	306		
Iz ukupnog jelovnika za ovaj dan	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Grami	449	50	26
Kalorije	1 596	178	210
Kalorinutrijentni odnos iz jelovnika za ovaj dan	80	9	11
Ukupne kalorije za ovaj dan	1 984		
Ukupno za ovu nedelju	**Ugljeni hidrati**	**Proteini**	**Masti**
Kalorinutrijentni odnos za ovu nedelju	84	7	9

Dodatak B
Često postavljana pitanja

Sadržaj

Šta su presne namirnice 265
Šta je presna ishrana? 265
Da li je u redu ishrana samo od voća? 265
Da li su sve presne ishrane iste? 266
Šta je sa individualnim razlikama? 266
Da li mogu da napredujem na samo presnoj hrani? 270
Da li će mi presna ishrana obezbediti zdravlje? 271
Zašto mi ishrana 80/10/10 nije uspela? 271
Koji je uzrok neuspeha na presnoj ishrani? 272
Zar nije teško preći na presnu ishranu? 276
Koji savet biste dali početnicima na presnoj ishrani? 277
Da li voće i povrće imaju dovoljno hranljivih sastojaka? 277
Šta je sa vitaminom B12? 278
Koliko je važno jesti organski gajenu hranu? 282
Da li moram da računam svaki dan? 283
Kako da pojedem toliko voća odjednom? 283
Šta znači „mono" obrok? 284
Šta nije u redu sa avokadom, orašastim plodovima i semenkama? 284
Šta podrazumevate pod „prava glad"? 285
Da li je u redu jesti morsku so? 285
Da li mogu da koristim sirće u prelivu za salatu? 287
Da li je u redu jesti zamrznute proizvode? 287
Da li je u redu jesti dehidriranu hranu? 288
Šta je sa začinima i pojačivačima ukusa? 288
Da li mogu da pijem kafu na presnoj ishrani? 289
Da li bi trebalo da nastavim da koristim lekove? 289
Kako da ostanem na presnoj ishrani po hladnoj zimi? 291
Da li postoji hrana koja leči? 291
Da li je u redu da se cedi voće i povrće? 292
Da li treba da uzimam suplemente? 292
Da li ima grešaka u konceptu presne ishrane? 294

Šta je presna hrana?

Postoje različite definicije presne hrane, u zavisnosti koga pitate. Za naše svrhe, definisaćemo presnu hranu kao onu hranu koja je celovita, sveža i nije termički obrađivana na bilo koji način. Presna hrana je gotov proizvod Prirode; spremna da se jede baš takva kakva je. Kao sirov materijal koji radnici na gradilištu koriste za građenje kuće, presna hrana postaje gradivni materijal koji naša tela koriste da održe i rekonstruišu sebe.

„Presno" je relativan termin. Neki ljudi bi tvrdili da je dehidrirana hrana ili hrana u prahu i dalje presna, iako nije celovita. (Voda je izuzetno važan osnovni hranljivi sastojak; kada se voda odvoji iz hrane, ta hrana više ne bi trebalo da se smatra „celovitom".)

Nema potrebe za prepirkama i postoje poneki izuzeci. Ono što radite u većini slučajeva je to što ima veliki uticaj na vaš život. Ono što retko radite, trebalo bi smatrati izuzetkom. Uticaj izuzetaka neće biti tako jak kao uticaj onoga šta radite redovno. Međutim, celovita, sveža, presna biljna hrana sa svim svojim očuvanim originalnim sastojcima, uključujući vodu i vlakna, daleko je najzdravija hrana.

Šta je presna ishrana?

Presna ishrana je ona u kojoj dominira hrana koja nije termički obrađena. Ljudi koji su na ovoj ishrani često se nazivaju "raw foodists" (što bi se možda moglo prevesti kao „sirovnjaci"). Oni koji jedu samo presnu, biljnu hranu nazivaju se "raw food vegans" ili "raw vegans" („sirovnjaci vegani" ili „presni vegani").

Zdrava presna ishrana koju ja preporučujem u ovoj knjizi sastoji se od celovite, sveže, zrele, presne, organske biljne hrane. U ovoj ishrani dominira voće i dozvoljeno je da se jede koliko god zeleniša neko želi, plus male količine orašastih plodova, semenki i masnog voća.

Da li je u redu ishrana samo od voća?

Ja ne preporučujem ishranu samo od voća. Po mom iskustvu, moramo jesti povrće, posebno tamnozeleno lisnato povrće, da bismo obezbedili optimalnu ishranu i idealno zdravlje. Ja preporučujem da od 2 do 6% ukupnih kalorija koje se konzumiraju, u proseku, budu iz zeleniša. Količinski, ovo bi značilo negde između 1 i 4 glavice salate, ili od ¼ do 1 funte (od 100g do 450g) kelja, ili

½ do 2 funte (od 200g do 900g) spanaća na dan (u zavisnosti od koliko kalorija normalno unosite).

Da li su sve presne ishrane iste?

Ne, postoji mnogo pristupa presnoj ishrani. Iako neki ljudi uključuju u presnu ishranu i presna mesa i druge životinjske proizvode, ja ne preporučujem konzumiranje hrane životinjskog porekla bilo koje vrste (uključujući i med i mleko) zbog zdravlja, ekologije i saosećanja.

U većini presnih ishrana veliki procenat kalorija koje se svakodnevno unose potiče iz masti, jer se koriste ulja i znatne količine avokada, orašastih plodova i semenki, a ponekad kokosa i maslina. Ove vrste ishrane nisu odgovarajuće, jer suviše mnogo masti, čak i presnih masti, izaziva zdravstvene probleme i dovodi do nedovoljnog unosa ugljenih hidrata. U uzaludnom pokušaju da nadoknade hranljive nedostatke ovakve ishrane, ljudi često pribegavaju upotrebi suplemenata i stimulanata.

Ne možemo da istrajemo na ishrani koja se sastoji samo od povrća (čak i kada uvedemo u ishranu znatne količine zelenih pića), jer čak i neverovatno ogromne količine ne sadrže ni blizu dovoljno kalorija da nam obezbede gorivo. Prema tome, na održivoj presnoj ishrani, veliki deo dnevnih kalorija treba da se unese iz voća, koje sadrži relativno mnogo kalorija, uz poprilične količine povrća koje sadrži dosta minerala, plus (veoma) male količine orašastih plodova i semenki.

Šta je sa individualnim razlikama?

Mnogo pogrešnih informacija kruži u holističkim zdravstvenim krugovima o metaboličkim tipovima. „Eksperti" kažu da se ljudi rađaju sa ili „brzim" ili „sporim" metabolizmom (ponekad nazivan „brza ili spora oksidacija") i da brzina metabolizma određuje koja hrana najviše odgovara nekoj osobi.

Kako kažu, brz metabolizam sagori gorivo brže nego spor metabolizam, usled čega se hrana srazmerno efektivnije vari.

Zapravo, suprotno je tačno. Po analogiji sa automobilima, lako je uvideti da je automobil koji pređe više milja pri potrošnji jednog galona goriva (3,8 l) efikasniji od automobila koji pređe manje milja pri potrošnji iste količine goriva. Slično tome, osoba koja koristi manje goriva da izvrši neki određeni zadatak, dakle, koja ima spor metabolizam, je efikasnija.

Shodno „mudrosti" ovog načina razmišljanja, ako imate brz metabolizam i hranite se presnom hranom, morate unositi veoma veliki procenat ukupnih kalorija (60 – 80%) iz masti u obliku orašastih plodova, semenki, ulja, avokada, maslina i slično. Voće, kako kažu, nije zadovoljavajuće za ljude sa brzim metabolizmom što se tiče obezbeđivanja goriva, jer ih ne može zasititi, što dovodi do toga da ovi ljudi odustanu od presne ishrane i pate od poteškoća (pogrešno) prepisivanih prekomernom unosu voćnog šećera. Još kažu i da kod ovih ljudi povećan unos masti poboljšava ishranu.

Samo ljudi sa najsporijem metabolizmom, kako podučavaju, mogu tek da se nadaju da bi možda mogli biti zdravi kada uzimaju voće za gorivo. Čak i tada, ljudima sa sporim metabolizmom se savetuje da ograniče unos voća na minimum jer sadrži suviše mnogo prostih ugljenih hidrata sa visokim glikemijskim indeksom. Najviše nekoliko komada voća za nedelju dana, savetuje se ljudima sa sporim metabolizmom. Možda, kažu, ozbiljni sportisti koji isto imaju veoma spor metabolizam mogu da jedu malo više voća. Ali generalno, zalažu se da treba da se izbegava unos voća. Tvrde da je suviše lako (i suviše opasno) da se pojede previše voća.

Očigledno, prema mnogim učiteljima, zaista su retke osoba sa sporim metabolizmom.

Matabolizam

Jedan razlog zbog koje je ova teorija pogrešna jeste da mnogo onih koji podučavaju ovu teoriju ne znaju definiciju reči „metabolizam". Sledi nekoliko termina koji bi trebalo da posluže njenom objašnjenju.

RBM na postu: Ritam bazalnog metabolizma na postu je mera količine goriva koju neka osoba troši po jedinici vremena, kada je budna i apsolutno u sta-nju mirovanja. Ovde se ne uključuju funkcije fizičke aktivnosti, dnevni kućni poslovi, pa čak ni varenje. To znači da se nikakva hrana nije unela bar 72 sata i telo ne zahteva nikakvu energiju za varenje. Kod većine ljudi za RBM na postu troši se oko 1 000 kalorija na dan, iako ovaj broj kalorija može malo da varira u zavisnosti od veličine tela.

RBM: Mera za ritam bazalnog metabolizma na koju ćete najverovatnije nailaziti predstavlja procenu konzumiranih kalorija za ljude koji su budni i odmaraju se, ali nisu na postu, niti se uzdržavaju od unosa hrane. Većina ljudi može otprilike da proceni ovu meru tako što pomnoži svoju telesnu težinu u funtama sa deset.

Metabolizam: Reč „metabolizam" koristimo da označimo RBM plus sve aktivnosti tokom dana. Metabolizam nije, sam po sebi, neka zasebna funkcija, nego rezultat svih kataboličkih i anaboličkih procesa koji se odvijaju u telu. Anabolički procesi su procesi izgradnje, oni koji kombinuju jednostavnije strukture da stvore složenije. Ovde spadaju rast, oporavak i svi rekombinantni hemijski procesi koji se odvijaju na nivou ćelija i trbušnih organa. Katabolički procesi su oni koji razlažu složene strukture na jednostavnije. Varenje, osteoklastične aktivnosti (ćelije koje razlažu kosti), pretvaranje glikogena u glukozu i starenje su primeri rada katabolizma.

To da neka osoba ima „brz metabolizam" znači da ta osoba zahteva više goriva za isti broj anaboličkih i kataboličkih procesa od osobe sa sporim metabolizmom. To znači da su ljudi sa brzim metabolizmom manje efikasni u potrošnji goriva.

Međutim, u svakom slučaju, prema većini tekstova o sportskoj fiziologiji, razlika između brzog i sporog ritma metabolizma je zaista vrlo mala. Većina tekstova se slaže da se RBM retko razlikuje više od plus ili minus 5% od osobe do osobe slične veličine i oblika tela. Naučnici su dokazali da površina tela ima najveći uticaj na RBM.[85]

Aktivnost – ne metabolizam – određuje potrošnju goriva

Ono što zaista utiče na potrošnju goriva je količina fizičke aktivnosti neke osobe. Neaktivna osoba može potrošiti samo 200 kalorija na dan kroz dnevne funkcije, dok bi osoba koja ide na četvoročasovnu, energičnu šetnju mogla potrošiti 2 000 kalorija. Profesionalni sportisti često potroše 4 000 kalorija samo na svoj dnevni trening, a poznato je da biciklisti na *Tour de France* troše od 10 000 do 14 000 kalorija ili više u toku najnapornijih dana ovog iscrpljujućeg takmičenja. Ovako, lako je uvideti da razlike među RBM, ili metabolizmima – kako se često, mada pogrešno, naziva - igraju izuzetno malu ulogu u ukupnoj potrošnji kalorija.

Razlike među RBM predstavljaju najviše 100 kalorija od 2 000 do 4 000 koje većina ljudi konzumira tokom dana. Prema udžbenicima, razlike među RBM tipično iznose samo jedan ili dva procenta ukupnih kalorija koje se konzumiraju. Ovo je otprilike kalorijski jednako jednom zalogaju jabuke. To svakako nije dovoljno da se napravi primetna razlika u konzumaciji goriva ili izborima izvora goriva među ljudima čak i sa najbržim i najsporijim metabolizmom.

85 *McArdle, William, Katch, Frank I., et al. „Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance"*, treće izdanje. Malvern, Pensilvanija: *Lippincott Williams & Wilkins* (1991.). Pročitajte poglavlje 9, *„Human Energy Expenditure During Rest and Physical Activity"*, strane 159–161.

Osobe sa zaista brzim metabolizmom troše više kalorija na sat u toku dana od prosečne osobe. Što više kalorija neka osoba koristi u toku dana, to će ukupni metabolizam te osobe biti brži.

Primer

Na primer, možemo razumno proceniti da jedna umereno aktivna žena od 110 funti (50 kg), visine 5'4" (162,5 cm) može pojesti oko 2 000 kalorija na dan, a da jedan slabo aktivan čovek visine 5'10" (177,5 cm), od 150 funti (68,4 kg) koristi oko 2 400 kalorija. U ovom primeru, čovek koristi u proseku 100 kalorija na sat.

Da pojednostavimo, reći ćemo da je 100 kalorija na sat (plus ili minus 10%) srednja vrednost brzine metabolizma. Ovako možemo reći da bi se za osobu koja koristi, u proseku, više od 110 kalorija na sat reklo da ima brz metabolizam, a za osobu koja koristi manje od 90 kalorija na sat da ima spor metabolizam. Što je potrošnja kalorija kod neke osobe dalja od srednje vrednosti, to se za tu osobu može reći da ima brži ili sporiji metabolizam.

Ovde dolazimo do nepremostive kontradikcije. Kažu nam da su osobe sa brzim metabolizmom – one osobe koje troše najviše goriva na sat - navodno one osobe koje će napredovati na ishrani bogatoj mastima. Istovremeno, takođe nam kažu da bi jedino sportisti sa sporim metabolizmom trebalo da pokušaju da budu na ishrani koja sadrži više ugljenih hidrata iz voća. Međutim, znamo da su sportisti osobe koje imaju najbrži metabolizam bez obzira na bilo kakve razlike u njihovim RBM-ima.

Da bi stvari bile još zamršenije, naučna istraživanja nam neprestano dokazuju da što se više masti koristi u ishrani, to je gore po zdravlje. Negde neko mora da greši u ovim tvrdnjama. Nije moguće sedeti na dve stolice. Ili je ishrana zasnovana na mastima najzdravija ili je ishrana na voću najzdravija, ali je nemoguće da su obe; a i ne može biti da je jedna najzdravija za neke osobe, a druga za druge.

Male krave jedu male količine hrane u poređenju sa velikim kravama. Aktivne krave jedu više hrane nego neaktivne krave, ali sve krave jedu suštinski istu hranu. Voće i povrće propagira se kao najzdravija hrana za ljude više od jednog veka i ovo je bila osnovna hrana ljudske vrste tokom našeg postojanja, sve do skore prošlosti.

Bilo da je u pitanju mala ili velika osoba, aktivna ili neaktivna, voće i povrće je i dalje optimalan izbor hrane koji zadovoljava sve hranljive potrebe ljudi. Ako neka osoba treba da unosi više kalorija nego neka druga osoba, to jednostavno znači da mora da jede veće količine hrane, a ne potpuno drugu hranu.

U slučaju da prethodni primer nije dovoljan da bi se uvidela kontradikcija, probajte sa ovom: iznova i iznova se tvrdi da bi većina ljudi bila boljeg zdravlja na ishrani koja se sastoji pre svega od masti. Ova tvrdnja je zasnovana na pretpostavci da većina ljudi ima brz metabolizam, pretpostavci koja ne može biti tačna. Kad god se radi o velikim brojkama, tu je zakon proseka. Koristeći zakon proseka, uvek se formira „normala" ili „kriva". Na ovoj krivoj, za samo oko od 5 do 10% ljudi bi se moglo reći da imaju brz metabolizam, za drugih od 5 do 10% da imaju spor metabolizam, a ostalih približno 80% bi bili u sredini. U ovih 80% bi bile osobe sa prosečnim metabolizmom - niti sporim, niti brzim.

Ne dozvolite da vas zavaraju bajke o metabolizmu (ili oksidaciji). Pratite svoj unos masti svakodnevno i sami vidite za sebe tačno koji je procenat vaših kalorija iz masti. Kada ovo uradite, razumećete zašto tako mnogo osoba na presnoj ishrani ima problema. Visok nivo masti je takođe razlog zbog kojeg većina naučnih istraživanja sprovedenih na osobama na presnoj hrani izvlači negativne zaključke. Da li je ikakvo čudo što se ljudi muče da zadrže zdravlje na visokomasnoj presnoj ishrani ili što su im kuvani ugljeni hidrati tako privlačni?

Oni koji ubede neupućene početnike na presnoj ishrani da se klone voća i da se bace na masti, uspevaju da ostvare jedan cilj: stvaranje neodgovarajuće ishrane. Ovo otvara vrata prodavanju suplemenata u ishrani u uzaludnom pokušaju da se nadoknade baš oni deficiti koji su rezultat konzumiranja visokomasne hrane. Naravno, većina novajlija želi da uči i oni podležu savetima koje dobiju.

Da li mogu da napredujem na samo presnoj hrani?

Nema tog neophodnog hranljivog sastojka u mesu, žitaricama, mahunarkama ili mleku koji se ne može dobiti iz voća, povrća, orašastih plodova i semenki – i to u obliku koji je lakše svariti. Zaista, mnogi vitalni hranljivi sastojci, kao što su rastvorljiva vlakna i hiljade fitohemikalija, mogu da se dobiju jedino iz biljaka. Voće, povrće i zeleno lisnato povrće ne samo da ima održive količine ugljenih hidrata, proteina i masti, nego ih takođe ima u procentu, odnosu i obliku koji su optimalni za ljudsko zdravlje.

Ljudi napreduju na presnoj ishrani, a često i govore drugima kako im je presna ishrana poboljšala zdravlje i život. Kada ljudi uvrste pravilnu presnu ishranu zajedno sa drugim zdravim životnim aktivnostima, retko, ako čak ikad, imaju problema sa regulisanjem telesne težine ili neke hronične (pa čak i akutne) bolesti. Zdravlje postaje činjenica života.

Milionima godina, većina ljudi i njihovih predaka vodili su život sakupljača u tropskim predelima gde su velike količine lako dohvatljivog voća bile dostupne da obezbede hranljive potrebe ljudi. Ljudska ishrana se verovatno u potpunosti sastojala od biljne hrane, a jeli su hranu bez upotrebe vatre ili zagrevanja. Na taj način, ljudski sistem za varenje i sistem za eliminisanje razvili su mogućnost prerade presnog voća i povrća radi dobijanja goriva i obezbeđivanja rasta. Mi smo biološki predisponirani da dobijamo hranljive sastojke iz termički neobrađenog voća i povrća.

Tek u poslednjih 10 000 godina zahvaljujući gajenju žitarica ljudi su zamenili svoju frugivorsku ishranu za ishranu zasnovanu na kuvanim žitaricama.[86] Tela ljudi su ostala ista, ali se izbor njihove hrane počeo menjati nagore. Ljudska tela nisu imala dovoljno vremena, govoreći sa stanovništa evolucije, da izmene svoje sisteme za varenje kako bi se prilagodila ovoj radikalnoj promeni u ishrani. Verovatnoća prilagođenja je u najboljem slučaju slaba, jer zagrevanje hrane smanjuje nutritivni kvalitet, a termička obrada stvara toksične sastojke. Otuda bi prilagođavanje na to išlo silaznom putanjom i tehnički bi se smatralo regresijom (suprotno evoluciji).

Da li će mi presna ishrana obezbediti zdravlje?

Pravilna presna ishrana će poboljšati zdravlje, ali moram da naglasim da telo, a ne hrana, stvara zdravlje. Hrana ne izgrađuje; telo izgrađuje. Hrana ne čisti; telo čisti. Dobro zdravlje je, ipak, rezultat zdravog načina života.

Presna ishrana je samo jedan elemenat zdravog života. Odgovarajući odmor i spavanje, redovna, energična fizička aktivnost, dovoljno svežeg vazduha, sunčeva svetlost, pozitivan stav prema životu, kao i mnogi drugi faktori, takođe su osnovni elementi za stvaranje dobrog zdravlja.

Zašto mi ishrana 80/10/10 nije uspela?

Ljudi mi se obrate kada im ovaj režim ishrane ne polazi za rukom. Iz ispitiva-nja njihove prakse, skoro uvek sam saznao da oni nisu zapravo radili ono što ja preporučujem. Pošto zaista želim da ova ishrana uspeva ljudima, želim da spomenem ovde nekoliko ključnih faktora koje ljudi previde kada pređu na životni stil 80/10/10.

Niste na 80/10/10 ako:

- Manje od 2% vaših ukupnih kalorija dolazi iz povrća i zelenog lisnatog

86 *„The Origins of Agriculture "* (Pročitajte referencu 29.)

povrća. Radi pravog zdravlja, ja preporučujem da se unosi od 2 do 6 % kalorija iz lisnatog zeleniša. Da bi 4% vaših kalorija bilo iz povrća na ishrani od 2 000 kalorija na dan, morali biste da otprilike jedete jednu funtu (0,45 kg) zeleniša na dan.

- Vaš unos kalorija nije dovoljan da bi održao vašu željenu telesnu težinu.
- Trošite manje od 40% vaših ukupnih kalorija kroz fizičku aktivnost (to bi trebalo da bude minimum 800 kalorija na dan ako u proseku unosite 2 000 kalorija).
- Vaše uobičajeno spavanje ne zadovoljava potrebe vašeg tela.
- Jedete po ceo dan umesto da imate od jedan do četiri obroka dnevno.
- Nedostaje vam emotivna staloženost (vaš način života je toliko stresan da stvara kontinuirano preteranu proizvodnju adrenalina).
- Izlažete svoju celu (odnosno veći deo) neprekrivenu kožu umerenoj sunčevoj svetlosti manje od 30 minuta na dan. (Naša tela zahtevaju otprilike 15 minuta izlaganja sunčevoj svetlosti na dan da proizvedu dovoljno vitamina D. Ja bih rekao da je 30 minuta na dan zdrava najmanja mera... upamtite, naša vrsta nije predisponirana da živi u zatvorenom prostoru.)

Koji je uzrok neuspeha na presnoj ishrani?

Najčešći uzrok neuspeha na presnoj ishrani je, opšte uzevši, slabo zdravlje početnika na presnoj ishrani koji nesvesno unose većinu svojih dnevnih kalorija iz presnih, masnih izvora. Ovo se dešava čak i onda kada jedu količine povrća za koje smatraju da su izuzetno velike, jer povrće sadrži veoma malo kalorija.

Sastojci masne hrane ne odgovaraju hranljivim potrebama ljudi. Ishrana sa mnogo masti vodi mnogobrojnim zdravstvenim problemima čija osnova leži u neadekvatnoj hranljivosti.

Kada je unos ugljenih hidrata iz slatkog voća nedovoljan da se stvori osećaj sitosti, dolazi do očekivanog neobuzdanog apetita i poremećaja ishrane. Skoro svi ljudi koji su probali presnu ishranu pa se vrate kuvanoj hrani, stalno iznova jedu kuvane ugljene hidrate – hleb, pirinač, testenine, krompir, kukuruz, sočivo i pasulj – dok ne shvate da jednostavno nisu jeli ni približno dovoljno voća. A ako se ne vrate na kuvani skrob (i masti koje mu daju dobar ukus), u celini ih privlači da jedu koncentrisane i rafinisane ugljene hidrate kao što su slatkiši, čokolada, alkohol, peciva, kolači i sušeno voće. Isti ovaj scenario – izazvan nedovoljnim unosom celovitih, prostih šećera iz voća - podjednako važi za ljude na kuvanoj, standardnoj američkoj ishrani koji pate od neobuzdanog apetita i poremećaja ishrane.

Sledeći značajan razlog zbog kojeg presna ishrana ne uspeva za ljude je emotivan. Sada ću objasniti dva česta razloga „emotivnog konzumiranja hrane". Prvi razlog jeste upotreba hrane radi ugušivanja sposobnosti da se oseća. Drugi razlog je upotreba hrane da bi se probudila određena osećanja.

Hajde prvo da ispitamo scenario „ugušivanja". Kuvana hrana nije „utešna hrana", kao što smo učeni da verujemo, ali sigurno guši našu sposobnost da osećamo. Umesto da nam obezbedi da se dobro osećamo, kuvana hrana koči našu sposobnost da uopšte nešto osećamo.

Nesvesno, naučili smo da potisnemo naše emocije teškom hranom koja zahteva previše nervne energije usled čega ne možemo da osećamo dok istovremeno varimo hranu. Ovo nije izmišljanje: ovaj proces „ugušivanja osećanja" je zaista stvaran u fiziološkom smislu. Sa izuzetkom naporne fizičke aktivnosti, dva zadatka koja zahtevaju najviše energije, a koji se uobičajno odvijaju u našim telima, jesu razlaganje hrane u kombinacijama koje zahtevaju mnogo napora od sistema za varenje i prerada intenzivnih osećanja. Suštinski, moramo da izvršavamo ili jedan ili drugi zadatak.

Svi smo osetili potpun gubitak apetita usled neke jake emotivne uznemirenosti. Ovo se dešava kada emotivna strana nadjača zadatak sistema za varenje. I obrnuto, kada je varenje prioritet (što se dešava skoro svaki put nakon unosa teške hrane), osetimo gušenje emocija, nemogućnost da osećamo. U svetu punom emotivnog bola i fizičke nelagodnosti, gušenje osećanja može lako da se pomeša sa utehom.

Ovo može da se desi kada se neka osoba upusti u neku svađu, a zatim navali na kutiju sladoleda jer je puna ljutnje i frustracije. Osoba koja se hrani presnom hranom nakon svađe će se možda okrenuti orašastim plodovima i suvom voću, ali ono što treba da se preduzme u oba slučaja je da te emocije iznesemo na površinu i prihvatimo ih.

Kako neka osoba smanji preopterećenost svog sistema za varenje prelaskom na presnu hranu, telo odjednom ima više nervne energije za preradu emocija i tada emocije koje su godinama bile potiskivane počinju da izranjaju. Ovaj neočekivan izazov je suviše težak za mnoge ljude. Dok ljudi ne nauče da se na pravi način suoče sa svojim emotivnim teretom, verovatno je da će presna ishrana dovoditi do toga da neugodne emocije izbijaju na površinu. To je trenutak u kojem se ljudi vraćaju kuvanoj hrani kako bi im ta hrana opet pružila „utehu".

Prihvatanje emocije znači sledeće: da bez ometanja od televizije, knjiga, prijatelja, muzike, hrane i sličnog, mirno sedimo i zaista osećamo punu snagu neke emocije unutar sebe. Kada umesto ovoga pokušamo da sakrijemo ili da ignorišemo neke bolne misli i osećanja, mi ih samo potiskujemo još dublje, ali to dovodi do toga da ćemo ih (uglavnom, kao još snažnije emocije) osetiti

kasnije. Važno je shvatiti da bez „negativnih" emocija mi ne bismo mogli da osetimo „pozitivne" emocije, jer su obe ove vrste emocija dve strane istog novčića. One su isto jedan deo nas, a kada ih odbijamo, mi samo negiramo jedan deo nas koji zahteva svu našu pažnju.

Drugi vid emotivnog konzumiranja hrane uključuje emotivnu privrženost određenoj kuvanoj hrani. Ove privrženosti često proizilaze iz pokušaja da se ožive neki prošli događaji ili momenti iz naših života kojih se sećamo kao pozitivnih i želimo da ih opet iskusimo. Često je veoma teško prevazići ove emocije.

Na isti način na koji zavisnici od droge nikada uspešno ne mogu da ponove jedinstven osećaj prvog iskustva sa drogom, ma koliko puta pokušavali, konzumacija kuvane hrane nikad zaista ne stvori taj specifičan emotivni osećaj koji tražimo. Ono šta se zapravo desi je da se razočaramo, pa onda pojedemo još više kuvane hrane da bismo ugušili svest o razočaranju.

Potrebno je mnogo razumevanja da bi se shvatilo da iako su te emocije važne, a ta pređašnja iskustva su bila dragocena, jedenje kuvane hrane ih neće vratiti. Moramo da ih pustimo da odu i da stvaramo nova pozitivna iskustva u sadašnjosti.

Ljudi koji su emotivno vezani za kuvanu hranu nisu zapravo zavisni od nje, jer je fiziološki nemoguće da budemo zavisni od nečega što nam šteti. Jednostavno, telo ne funkcioniše tako. Telo je načinjeno da napreduje i ne može postati zavisno od neke štetne supstance. Međutim, ljudska psiha može postati veoma zavisna od promene percepcije do koje dolazi nakon unosa određenih supstanci. Čežnja za tom promenom percepcije je non-stop prisutna iluzija koja nas navodi da jedemo kuvanu hranu.

Ako jedete kuvanu hranu, rizikujete da postanete emotivni zavisnik – neko ko se sve više i više oslanja na svoj „fiks" iz kuvane hrane.

Još jedan neuspeh...

Sledi isečak (nešto izmenjen zbog prostora) iz teksta sa moje onlajn diskusione grupe na VegSource.com. *Ovaj isečak je primer priča koje čujem svaki put kada upoznam nekog ko pokuša da bude na presnoj ishrani bez voća.*

Očekivano, te osobe su stalno gladne, imaju poremećaje u ishrani, pate od digestivnih problema jer jedu suviše orašastih plodova, osećaju neobuzdanu želju za slatkim, osećaju potrebu za „popunjavanjem praznine" lošim kombinacijama dehidrirane slatke hrane, unose ogromne količine masti, osećaju krivicu, nemaju mnogo energije i, opšte uzevši, nezadovoljne su hranom – a takođe se često prejedaju.

Obratite pažnju da li možda prepoznajete sebe ili nekoga koga znate dok čitate ovo iskustvo jedne osobe koja se hranila visokomasnom, presnom hranom i koja je bila očajna u potrazi za režimom ishrane koji funkcioniše. Posebno obratite pažnju na drugi pasus u kojem autorka opisuje šta je za nju „zdrav, jednostavan način ishrane". Ishrana koju opisuje verovatno iznosi oko 1 600 kalorija, od kojih je najmanje 40% iz masti... a njen režim ishrane proizilazi iz toga.

Postoje mnoge stvari koje volim u vezi presne ishrane. Za mene presna ishrana ima mnogo smisla i najvećim delom osećam se mnogo bolje nego ikada pre dok sam jela kuvanu hranu. Ono što ne volim na presnoj ishrani jeste kako orašasti plodovi i dehidrirana hrana utiču na moje telo. Veoma mi je teško da nađem pravu meru. Kada pomislim da sam pronašla „pravi način ishrane", onaj koji meni odgovara, javlja se stari unutrašnji vrag i ja skrenem sa puta.

Kada sam počela sa svojim drugim pokušajem na 100% presnoj hrani, bilo mi je jako lako da se vratim zdravom, jednostavnom načinu ishrane. Moja ishrana se sastojala od soka od jabuke, limuna i đumbira uz dodatak zelenog praha ujutru, [ako uzmemo da su u sok išle četiri velike jabuke, ovaj sok bi mogao iznositi oko 450 kalorija – prim. autora DG], ručak je obično bio jedna zelena salata sa avokadom i nekom vrstom fermentisanog povrća, a večera je bila neka verzija istog obroka od ručka ili možda neko gotovo presno jelo iz prodavnice. [Dve velike salate zajedno bi verovatno sadržale ne više od 1 000 kalorija: 600 iz dva avokada i do 400 iz povrća – prim. autora DG]

Eksperimentisala sam sa lanenim i drugim dehidriranim krekerima, ali oni su kod mene izazivali konstipaciju. (Pojela bih previše usled čega bi mi stomak bio naduvan i imala bih zatvor.) U aprilu sam počela više da trčim i neko vreme činilo se da sam pronašla šta mi odgovara što se tiče hrane i vežbanja. Primetila sam da mi se pojačala želja za slatkim, pa sam počela da u svoju ishranu uvodim više voća poput narandži i nektarina. Ali bojim se da je šećer u voću negativno uticao na moje telo jer sada ne mogu da se klonim presnih, slatkih grickalica. Ako imam pakovanje urmi, mogu lako da pojedem funtu (0,45 kg) urmi, tako da ih se klonim što bolje mogu.

Isto tako mi je teško da ograničim količinu orašastih plodova koje jedem. Dala sam sve od sebe da ne kupujem presne, dehidrirane orašaste plodove, grickalice sa orašastim plodovima i presne dezerte. Ali problem je što sada kada sam dozvolila sebi slatko voće i presne dezerte, želim ih još više. Malo me je sramota da priznam ovo, ali, dokrajčila sam skoro čitavu teglicu namaza od indijskih oraha odjednom. Osećam da je moja snaga volje tako slaba trenutno. Neverovatno je koliko drugačiji mogu biti moj karakter i raspoloženje. Izgleda kao da se stari vrag kuvane hrane javlja. Nema šanse da u kući držim grickalice, jer se bojim da ću ih sve pojesti. Znam da što je ishrana jednostavnija, to je bolje, ali često mi je snaga volje slaba i moje telo pati.

Pre otprilike mesec dana, moje raspoloženje promenilo se iz entuzijastičnog i veselog u razdražljivo. Osećala sam se slabom i nervoznom, a moja ishrana je počela da se menja iz čiste u ne tako čistu. Smanjila sam trčanje i više nisam trčala toliko često kao ranije, a moje spavanje se pogoršalo; ne mogu više da se probudim rano. Moje raspoloženje nije mnogo pozitivno i većinu vremena sam depesivna.

Zabrinuta, počela sam da dodajem suplemente B12 i ulje od konopljinih semenki. Izgleda da ne mogu da se vratim čistoj ishrani. Skoro da osećam potrebu da uradim neki test krvi da proverim da li imam neki deficit ili da izmerim nivo kandide. Ne želim da hrana presuđuje kako ću se osećati. Zaista želim da hrana bude nebitna. Želim da ostanem na presnoj ishrani... ali da jedem da bih živela, ne da živim da bih jela. Znam da mogu biti uspešno na presnoj ishrani sve dok mogu ili da izbegavam onu hranu koja se teško vari ili da jednostavno jedem tu hranu u manjim količinama.

Zar nije teško preći na presnu ishranu?

Naučiti kako da se upražnjava presna ishrana pravilno, zahteva vreme, strpljenje i da, napor. Iako dajem uputstvo za zdrav prelazak na presnu ishranu, za većinu ljudi je teško da otprve usvoje 100% presnu ishranu, osim ako ih neko ne predvodi profesionalno. Retko da se prelazak desi preko noći. Zapravo, prelazak može potrajati nekoliko godina.

Pošto su naša čula ukusa navikla na so i šećer, a naši mozgovi osetili uzbuđenje usled unosa soli, šećera i začina, ovi ukusi mogu da nam nedostaju na početku kada više nisu deo svakodnevne ishrane. Međutim, za većinu ljudi dobro zdravlje i dugovečnost su više nego vredni življenja bez nekoliko najžešćih pojačivača ukusa.

Kad čula prestanu da budu svakodnevno izložena ovim stimulansima i egzotoksinima, ona ponovo počinju da cene ukus svežeg voća i povrća. Možete postati izrazito pronicljiva osoba sa čulom ukusa koje lako raspoznaje razlike između voća drugačijeg kvaliteta.

Naravno, zdravlje donosi daleko više zadovoljstva nego bolest, a takođe je i daleko jeftinije. Ako uzmemo sve faktore u obzir, na duže staze, rekao bih da je lakše biti na presnoj nego na kuvanoj ishrani.

Koji savet biste dali početnicima na presnoj ishrani?

Početnici na presnoj ishrani često budu žrtve svog neiskustva uz koje ide radoznali karakter. Većina ljudi, kada proba novu ishranu, želi da sazna o toj ishrani što je više moguće i često što je brže moguće. Kako se presna ishrana toliko radikalno razlikuje od drugih ishrana, često su ljudi zbunjeni oko toga šta treba da rade. Mogu biti pod jakim pritiskom zbog brige oko ishrane i zdravlja, posebno kada ih vršnjaci, porodica i prijatelji opsednu pitanjima o ishrani.

Srećom, postoji mnogo informacija o presnoj hrani na veb sajtovima, u knjigama i kod savetnika. Ali oprez: većina ovih „vođa" koji nude informacije imaju malo obrazovanja, iskustva ili profesionalnog treninga na polju ishrane ili stvaranja zdravlja.

Novajlije nemaju dovoljno uvida da bi mogle da razlikuju korisne informacije od opasnih ili razumnu nauku od dobro osmišljenog marketinga. Brzo može doći do situacije u kojoj slepe predvode poluslepi.

Moj savet je da se postarate da tražite smernice od nekog ko je ostvario stabilnost u svojoj ishrani. Ja savetujem povećanje unosa celovitog voća i povrća i smanjenje unosa bilo kakvih suplemenata, superhrane ili pojačivača ukusa bilo koje vrste. Neka vam svaki obrok bude jednostavan. Smanjite broj sastojaka po obroku, a jedite raznovrsno menjajući hranu po godišnjim dobima.

Da li voće i povrće ima dovoljno hranljivih sastojaka?

Najkvalitetnija voda, vitamini, minerali, antioksidanti, fitohemikalije, enzimi, koenzimi, vlakna, proteini, ugljeni hidrati i masti nalaze se u organskom voću i povrću gajenom u dobro kompostiranoj, živoj zemlji. Voće i povrće su kompletni hranljivi paketi i obezbeđuju sve hranljive sastojke koji su nam potrebni, u proporcijama i količinama koje naša tela zahtevaju za pravilno funkcionisanje. Nijedna vitaminska tableta ili neki drugi suplement koji napravi čovek ne može da se poredi sa ručnim radom Prirode.

Od sve hrane, voće je najbogatije vitaminima i vodom, a na drugom je mestu po sadržaju minerala i vlakana, dok su povrće i zeleno lisnato povrće bogatiji po sadržaju minerala i vlakana, a na drugom su mestu po sadržaju vitamina i vode. Povrće obezbeđuje minerale i vlakna daleko više nego što nam je potrebno, pa je količina koja se nalazi u voću zapravo ona koja bliže pogoduje našim potrebama. (Kao što sam naveo ranije, unos bilo kog hranljivog

sastojka u većoj količini nego što nam je potrebno nije bolji i zapravo dovodi do neravnoteže među hranljivim sastojcima, uprkos marketingu koji tvrdi suprotno.)

Pošto voće ima daleko više kalorija nego povrće i tako može da nam obezbedi dovoljno goriva, većina naše ishrane treba da se sastoji od voća. Međutim, neke voćke zaista imaju mali procenat minerala, pa je važno da se uključi nešto povrća u ishranu da bi se nadoknadio manjak minerala do kog bi moglo konačno doći na ishrani samo voćem. Ipak, po svakoj osnovi sadržaj hranljivih sastojaka u voću bliže odgovara prehrambenim potrebama ljudi nego što je to slučaj sa bilo kojom drugom grupom namirnica.

Potrebne su nam male količine proteina i masti. Tako da, iako voće i povrće ne sadrže mnogo proteina i masti, i dalje je idealan izvor proteina i masti.

Šta je sa vitaminom B12?

Skoro svi profesionalci u oblasti zdravlja i ishrane na svetu veruje da ljudi moraju bar da uzimaju neke suplemente vitamina B12 ako ne jedu meso. Međutim, istina je da manjak vitamina B12 nije ograničen na samo vegetarijance i vegane; takođe je zastupljen i među ljudima koji jedu meso – ne zato što ne jedu dovoljno vitamina B12, nego zato što ga ne proizvode i ne apsorbuju pravilno. Dozvolite mi da objasnim malo kako ovo funkcioniše.

Po meni, postoje dva osnovna veganska izvora prirodnog vitamina B12 za ljude, a oba, pod idealnim uslovima, trebala bi biti dovoljna da obezbede vitamina B12 koliko nam je potrebno:

- Prvo, vitamin B12 je otpadni proizvod bakterija koje se mogu naći u i na hrani koju jedemo (kako životinjskog, tako i biljnog porekla).
- Drugo, B12 se takođe stvara u crevima i sluzokoži zdravih ljudi.

Navodan, ali ne i verovatan, treći izvor B12 mogle bi biti termički netretirane alge, spirulina, hlorela i druga stvorenja (koja, uzgred, nisu biljke, pa ne bi trebalo smatrati da su veganska hrana), kao i presne morske alge kao što su nori, vakame, dulse, kombu itd. Iako ove namirnice očigledno zaista sadrže nešto B12 koji je aktivan kod ljudi, one takođe sadrže znatne količine nekobalaminskog analoga B12, koji zapravo ometa apsorpciju pravog B12. Analog oblika B12 pojavljuje se na rezultatima testova kao da je sastojak koji odgovara ljudima, ali telo ne može da ga upotrebi. Da stvar bude gora, analog B12 takođe zauzme mesta za preuzimanje B12, odnosno „receptore", pa tako smanjuju sposobnost tela da koristi pravi B12.

Sa stanovništa zdravlja i gledano iz ugla biološke predisponiranosti, irelevantno je pitanje da li je B12 u navedenoj hrani od one vrste koja nam treba ili je njegov analog (ili malo od oba). Bez obzira na odgovor, ja ne preporučujem da se jede morska hrana pod bilo kojim uslovima. Ljudi su kopnena stvorenja, pa su naš sistem za varenje i potrebe za hranljivim sastojcima prilagođene unosu biljne hrane sa kopna. Morske biljke i životinje nisu naša prirodna hrana, niti njihov sastav hranljivih sastojaka odgovara našim potrebama.

Ako se ne slažete, pođite jednom do obale okeana i prikupite nešto svežih algi ili morske trave. Mislim da će vam ova „hrana", neprerađena, kakva se pojavljuje u prirodi, biti odvratnog ukusa. Uporedite ovu reakciju sa čulnim uzbuđenjem koje osetite kada ugledate, pomirišete i okusite savršeno zrelo voće ubrano sveže sa drveta. Osećaj koji imate u stomaku u ove dve situacije trebalo bi da vam nedvosmisleno pokaže koja od ovih namirnica je hrana za ljude.

Pošto sam razjasnio ovo, vraćam se na prva dva izvora B12 koje sam spomenuo. Ako je istina da biljna i životinjska hrana sadrži B12, kao i da se stvara unutar naših tela, kako onda da postoji manjak B12 kod ljudi? Ovo je izuzetno složena tema, ali objasniću četiri razloga ovog fenomena na vrlo pojednostavljen način.

1) Naše voće i povrće više ne sadrži vitamin B12

Oduvek su ljudi unosili nešto vitamina B12 direktno iz voća i povrća... ali to nisu ni znali. Vidite, naučnici nisu otkrili vitamin B12 sve do 1950-ih, a do tada je naša komercijalno proizvedena biljna hrana bila već čitavu deceniju bez vitamina B12, hranljivog sastojka kojeg je biljna hrana dovoljno sadržala od pamtiveka.

Kako je došlo do ovoga? Biljke ne proizvode mnogo vitamina. Umesto da proizvode, one ih upijaju iz zemlje kroz svoje korene. Većinu naših vitamina stvaraju bakterije iz zemlje. Od napretka moderne poljoprivrede 1942, kada su *Bayer* i drugi hemijski proizvođači počeli da prerađuju ostatke hemijskog oružja iz Drugog svetskog rata u pesticide i đubriva,[87] poljoprivrednici su, i ne znajući, uništili bakterije u zemljištu. Posledični gubitak vitamina B12, koji je bio u sastavu biljne hrane, samo je jedna od nenameravanih posledica „boljeg života uz hemikalije", početak koji nastavlja da uništava ravnotežu u prirodi na načine o kojima tek saznajemo.

Sa ovim istorijskim pregledom događaja, lako je shvatiti zašto istraživači na polju ishrane generalno ne nalaze vitamin B12 u biljnoj hrani - jer uzimaju

87 „*Bayer AG: A Corporate Profile*", strana 39, *Corporate Watch UK*, 1. mart 2002. Pristupljeno na http://archive.corporatewatch.org/profiles/bayer/bayer. rtf.

primerke voća i povrća koji su uzgajani u mrtvom zemljištu. Međutim, organski gajene biljke, posebno odgajane u dobro kompostiranom zemljištu koje je bogato organskim supstancama, mogu da sadrže dosta B12, a i drugih hranljivih sastojaka kojih nema (ili ima vrlo malo) u industrijski uzgajanom voću i povrću.

Organske supstance, definisane kao sve što truli, jesu osnova organske poljoprivrede i pokretač cele mreže života na Zemlji. Gljivice i bakterije jedu organske supstance, a zatim ih izbacuju... a u ovom procesu obezbeđuju zemljištu složene supstance među kojima su i vitamin B12 i drugi hranljivi sastojci i to u izobilju. Biljke uzgajane na takvom zemljištu upijaju ove hranljive sastojke kroz svoje korenje.

Kada dodamo hemikalije zemljištu, uništavamo ne samo „štetočine" i bakterije koje proizvode vitamin B12, nego takođe i celu piramidu života zemljišta (koja počinje sa organskim supstancama, zatim su tu gljivice i bakterije, ali uključuje i grinje, grinje grabljivice, beskrilne insekte i crve). Većina poljoprivrednog zemljišta u SAD sadrži samo od 1 do 2% organskih supstanci, a sa ovim procentom zemljište spada u biološki mrtvo. Obrađivanje zemljišta hemikalijama i nevraćanje ikakvih organskih supstanci u zemljište je praksa sada stara više od šesdeset godina. Postoji toliko sporednih efekata ove prakse koji dalekosežno upropašćuju sve oblike života na Zemlji, kao i njihovih delikatno uravnoteženih ekosistema, da je potrebna skoro posebna knjiga da bi se svi mogli odgovarajće opisati.

Zato, moj savet je da se na svojoj lokalnoj pijaci upoznate sa poljoprivrednicima koji gaje organske proizvode i proverite da li koriste kompost. (Ja dajem prednost veganskim đubrivima i kompostu koji ne sadrži životinjske proizvode ili izmet.) Ljudima je teško da ovo čuju, ali ja takođe verujem da ako živite negde gde nema pijaca i organski gajenog tropskog voća, bilo bi dobro da razmislite o preseljenju. Naravno, uzgajanje sopstvene hrane bi bilo najbolje od svega i ja to izrazito preporučujem kada god je to moguće.

2) *Peremo proizvode*

Pre sto godina, ljudi su se kupali u proseku jednom nedeljno ili ređe i nisu se opterećivali da do iznemoglosti peru površine svog voća i povrća kao što je to praksa danas. Ovo je delimično još jedan rezultat agrohemijske proizvodnje hrane, jer su ljudi pogrešno uvereni da ostaci pesticida mogu dovoljno da se skinu pranjem ili trljanjem spoljašnjih površina proizvoda.

U prošlosti, kada su ljudi jeli zelenu salatu, celer, šargarepu i drugo povrće sveže ubrano, ostaci zemlje na povrću su sadržali vitamin B12. Takođe su unosili hranljive sastojke iz prljavštine pune bakterija koja se nakupi u blizini peteljki jabuka, breskvi, krušaka i drugog voća koje sadrži koštice ili srž. Ali usled hemikalija koje dodajemo zemljištu i usled našeg opsesivnog straha od gljivica i bakterija, mi praktično eliminišemo i izvor hranljivih sastojaka.

3) Ne možemo da apsorbujemo B12 koji jedemo

Mesojedi lako unose dovoljno B12 jer bakterije koje ga proizvode žive u digestivnom sistemu stoke, a B12 dolazi do mišićnog mesa životinja koje ljudi jedu. Kao što je već objašnjeno, vegani koji jedu organske biljke gajene na zemljištu koje je bogato kompostirano i koji ne peru svoju hranu ospesivno, verovatno da unose dosta vitamina B12.

U oba slučaja, manjak vitamina B12 postaje problem jedino ako nemate supstancu koja se naziva „unutrašnji faktor" bez koje nije moguća apsorpcija B12. Kako se ovo dešava? Izgleda da se proizvodnja „unutrašnjeg faktora" smanjuje kada se nivo masti u ishrani poveća. Ovo je daleko najčešći uzrok manjka B12. Lekari mogu lako da provere da li neka osoba ima normalnu sposobnost da apsorbuje B12. Onima koji ne mogu da apsorbuju B12, nijedna količina vitamina u ishrani neće pomoći. Tako da svi mi, kako vegetarijanci, tako i mesojedi, imamo rizik od manjka B12.

Postoje dva razloga zbog kojih ishrana sa mnogo masti znatno povećava rizik. Prvo, kolonije bakterija koje proizvode B12 u našim crevima koriste ugljene hidrate kao gorivo. Kako se nivo masti u ishrani povećava, tako se nivo ug-ljenih hidrata smanjuje, čime se smanjuje količina goriva za bakterije. Manje goriva dovodi do manjih kolonija i generalnog smanjenja proizvodnje B12. Drugo, mesta za apsorpciju vitamina B12 u našim crevima postanu blokirana od suvišne masti u ishrani, što dalje smanjuje apsorpciju B12. Kada je smanjena proizvodnja B12 udružena sa smanjenom apsorpcijom, verovatnoća manjka B12 je očekivana.

4) Medicinski nivoi za B12 su neprirodno visoki

Situacija se dalje komplikuje činjenicom da je mnoga rafinisana skrobna hrana „obogaćena" sintetičkim oblikom vitamina B12. Kada lekari proveravaju „normalan" nivo za B12, rezultati su povišeni usled činjenice da većina ljudi

jede spomenutu hranu (većinom proizvode od žitarica – musli, hleb, testenine, kolače, keksove, itd) svakodnevno. Testovi ljudi koji ne jedu žitarice obogaćene ovom lošom imitacijom prirodnog hranljivog sastojka često pokazuju niske vrednosti za B12, iako ovi ljudi imaju zdrave nivoe B12 i ne pate od simptoma manjka. Ovo se dešava zato što se nivoi za B12 ovih ljudi upoređuju sa nivoima ljudi koji u skoro svakom obroku unose suplement B12.

Koliko je važno jesti organski gajenu hranu?

Treba uvek birati organske proizvode, ali život je pun kompromisa i izbora. Može biti bolje da se jede komercijalno gajeno presno povrće nego da se jede kuvano ili napareno organsko povrće, ali izbor je težak.

Organsko gajeni proizvodi generalno sadrže više vitamina i minerala nego konvencionalni proizvodi (pročitajte u „Često postavljana pitanja" odgovor na pitanje „Šta je sa vitaminom B12?" na strani 252), a što su svežiji proizvodi, to su bolji. Organski proizvodi u celini sadrže malo ili nimalo ostataka pesticida u poređenju sa konvencionalnim proizvodima; međutim, razlike obično nisu kritične po zdravlje i daleko je važnije da se izbegnu patogeni efekti kuvane hrane.

Da se brinete zbog ostataka pesticida, a jedete kuvanu hranu, loš je kompromis. Nijedno nije dobro. Najbolje rešenje je da se upotrebljavaju samo organske, presne biljke. Drugačije, odluka je poput izbora da li da pucate sebi u nogu ili u ruku.

U slučaju konzumacije termički obrađenih, složenih ugljenih hidrata (žitarice, krompir, kukuruz, mahunarke), pa čak i u slučaju kada se oni jedu presni i bez sintetičkih hemikalija, postoji u poslednje vreme ozbiljno upozorenje. Komercijalni naučnici na polju poljoprivrede daju sve od sebe da negiraju ozbiljne negativne priče izazvane skoro otkrivenim kancerogenom koji uništava DNK, i jednim neurotoksinom, akrilamidom. Jedan švedski naučnik je 2002. godine pronašao ovog potencijalnog hemijskog ubicu u visokim koncentracijama u hrani.

Naučnici iz Svetske zdravstvene organizacije i iz drugih ustanova prvobitno su povezali šokirajući visoke nivoe akrilamida (koji je pronađen pre svega u hlebu, čipsu, krekerima, pomfritu i drugoj hrani tretiranoj metodama suve termičke obrade) sa samim procesom termičke obrade, jer nisu pronašli nimalo ove supstance u presnoj hrani. Međutim, od tada smo saznali da je akrilamid gradivni blok poliakrilamida, surfaktanta koji se dodaje da se poboljša efektivnost Monsantovog herbicida "roundup" i drugih herbicida koji se koriste naširoko u industrijskoj poljoprivredi.

Čeka se na dalja istraživanja da se odredi da li hleb, peciva i hrskave grickalice napravljene od organski gajenih biljaka sadrže ovu smrtonosnu hemikaliju, ali u svakom slučaju, prisustvo akrilamida u ovoj hrani je još jedan korak ka kraju standardne američke ishrane. Ako i dalje jedete ovu hranu, ja vam savetujem da bar nešto pročitate o ovoj izuzetno toksičnoj supstanci. Možete početi sa dva članka za koja imate reference u beleškama na kraju ove knjige.[88]

Da li moram da računam svakoga dan?

Ne. Ne morate da računate procente svakoga dana da biste bili sigurni da jedete pravilno. Ako jedete pre svega voće, povrće i lisnati zeleniš, samim tim je vaša ishrana automatski blizu idealnih 80/10/10. Međutim, možda bi bilo dobro da izračunate da li unosite dovoljno kalorija za vaš bazalni metabolizam i kalorijske potrebe za vežbanje.

Sredstva nabrojana u dodatku D, „Sredstva za analizu ishrane", posebno mogu pomoći početnicima, jer je, kad ljudi počinju sa presnom, veganskom hranom, čest slučaj da se ne jede dovoljno voća i da se jede previše masne hrane. Ja vam preporučujem da unosite podatke o svojoj hrani na *Cronometer.com* ili *Nutridiary.com* ili *FitDay.com* ili neki drugi veb sajt bar nedelju dana, kako biste bili sigurni da imate pravu sliku o svom unosu kalorija i kalorinutrijentnom odnosu.

Veoma često, ljudi jednostavno ne jedu dovoljno jer su njihovi stomaci navikli da primaju određenu zapreminu hrane svakoga dana, a presno voće i povrće nema toliko kalorija po zalogaju kao kuvana hrana. Dakle, da biste unosili dovoljno kalorija, jednostavno morate da istrenirate svoj stomak da prihvata više hrane, posebno voća.

Kako da pojedem toliko voća odjednom?

Potrebno je malo vežbe da se razvije sposobnost da se pojede ono što bi, iz ugla presne ishrane, trebalo da bude „normalna" količina hrane za ljude. Negde između „koliko god želite" i „koliko god možete", postoji zlatna sredina koja će vam omogućiti da povećate količinu hrane koju konzumirate a da se ne

88 Dobar članak za laike na temu akrilamida je *„Acrylamide Angst: Another Annoying Distraction About Food Safety"*, autora *Dr. Allan S. Felsot*, toksikologa životne sredine na Univerzitetu *Washington State*. Objavljen oktobra 2002. u okviru u *„Agrichemical and Environmental News"*, ovaj članak je dostupan na www.envirofacs.org/Acrylamide %20Angst.pdf.
Više o vezi između akrilamida i herbicida možete saznati na www.organicconsumers.org/monsanto/acrylamide.cfm.

prejedete. Želudac se lako prilagođava i brzo će se istegnuti kako biste mogli da unosite normalne/zdrave količine voća.

Istovremeno, vaša predstava o tome šta je zdrava količina i vaše razmišljanje o količinama voća podrazumevaće veće količine, kako bi se uskladila sa vašom sposobnošću da unesete te količine. Što više vežbate da jedete obrok samo od voća i ničega sem voća, to će vam biti lakše i lakše da unesete dovoljne količine.

Ako vas obrok od voća ne zasiti do sledećeg obroka, bar od tri do pet sati kasnije, onda niste pojeli dovoljnu količinu hrane. Uz vežbu, biće sve lakše. U međuvremenu, slobodno dodajte još koji voćni obrok između doručka i ručka, pa opet između ručka i večere.

Šta znači „monoobrok"?

Monoobrok je obrok koji se sastoji od jedne određene hrane u dovoljnim količinama da se obezbedi sitost do sledećeg obroka. Ovo je način na koji uglavnom jedu sva živa bića na zemlji osim ljudi. Ja preporučujem monoobroke za optimalno varenje, apsorpciju i iskorišćenje hranljivih sastojaka.

Jedan monoobrok mogao bi da se sastoji od četiri do pet banana za neaktivnu osobu koja počinje sa presnom ishranom, ili od dvanaest do osamnaest banana za osobu koja je već iskusna presnoj ishrani i koja je sportski aktivna. Drugi monoobrok mogao bi biti dva ili tri mangoa za početnika, a četiri ili više za sportski aktivnu osobu.

Važno je upamtiti u vezi zapremine hrane da jedna mala, neaktivna žena može pojesti tek četvrtinu onoga šta bi aktivan muškarac mogao da pojede. Nemojte se šokirati kada čujete da neki sportista na niskomasnoj presnoj ishrani pojede dvanaest ili više banana za ručak. Četiri ili pet banana mogle bi biti dovoljne da zadovolje vaše potrebe ako ste sitnije građe i manje aktivna osoba.

Raznolikost u ishrani se obezbeđuje tokom vremena, kroz sezone, ne u svakom obroku. U prirodi, ako je dovoljno hrane dostupno, životinje jedu jednu vrstu hrane po obroku dok ne osete sitost.

Šta nije u redu sa avokadom, orašastim plodovima i semenkama?

Avokado, orašasti plodovi i semenke imaju izuzetno visoke nivoe masti, posebno orašasti plodovi i semenke:

- Avokado (77% mast): 4 unce (113,4 g) (oko ½) = 200 kalorija, 165 iz masti;
- Bademi (73% mast): 4 unce (113,4 g) (½ šolje) = 650 kalorija, 480 iz masti;
- Laneno seme (58% mast): 4 unce (113,4 g) (¾ šolje) = 560 kalorija, 325 iz masti;

Kada se radi o mastima, izvor masti ne igra veliku ulogu, mast je mast. Mast putuje iz limfnog sistema direktno u krv. Suviše masti zgusne krv, što će za posledicu imati da se crvena krvna zrnca slepe, pa tako ne mogu da prenose kiseonik do ćelija. Suviše masti takođe blokira rad insulina da prenese šećere do ćelija, što vodi do šećerne bolesti i drugih problema sa šećerom u krvi. (Ovo je detaljno objašnjeno u poglavlju 2.)

Najbolje je da se jedu samo male količine avokada, orašastih plodova i semenki (ne više od polovine jednog avokada na dan ili jedne unce (28,3 g) orašastih plodova ili semenki za neaktivnu osobu, dvostruko za sportistu) i da se ne jedu svaki dan. Voće, povrće i lisnati zeleniš sadrže dovoljno visokokvalitetnih masnih kiselina (pod uslovom da unosimo dovoljno kalorija) koje zadovoljavaju naše potrebe.

Konačno, najbolje je da se oslobodite želje da osetite težinu u stomaku nakon jela, jer je to pokazatelj da je sistem za varenje preforsiran. Da biste osetili sitost, najbolje je da jedete velike količine slatkog voća koje može da prođe kroz želudac brzo, ali zasiti pravu glad satima.

Šta podrazumevate pod „prava glad“?

Prava glad je osećaj koji se javlja pre svega duboko u donjem delu grla, skoro gde se javlja i osećaj žeđi, ali malo niže, otprilike gde se nalazi konkavni urez između ključnih kostiju, u dnu vrata. Osećaj se može opisati kao nešto što podseća na tup bol.

Osećaj u stomaku koji obično vezujemo za glad je često posledica skupljanja mišićnog zida želuca nakon što želudac završi sa poslednjim obrokom. Ako uz osećaj koji se vezuje za glad ide i osećaj slabosti, stomačnog bola, glavobolje ili drugih neprijatnosti, onda je to zapravo znak povlačenja štetnih supstanci.

Zdrava osoba je u stanju da preskoči jedan ili dva obroka bez osećaja slabosti ili bola. Kod zdrave osobe, prava glad ne signalizira hitnu potrebu za hranom, jer telo zna da ima svoje rezerve koje može da koristi po potrebi. Trebalo bi u svakom trenutku da se osećate ugodno u svom telu.

Da li je u redu jesti morsku so?

Izolovan natrijum-hlorid, u bilo kojem obliku, iritira telo i deluje toksično na njega. So umrtvi sposobnost čula ukusa da oseti slatko, kiselo ili ljuto (što je razlog zbog kojeg osobe koje koriste so često kažu da hrana bez soli nema ukusa), ometa varenje i eliminaciju i remeti prirodnu ravnotežu vode koja je od izuzetnog značaja.

Moramo ovde voditi računa da napravimo razliku između izolovanog natrijum-hlorida, „soli" (koja je smrtonosna) i natrijuma i drugih mineralnih soli koje se nalaze u izobilju u celovitoj biljnoj hrani (ove soli su hranljivi sastojci koji su od vitalnog značaja za svaku ćeliju ljudskog tela). Unos dovoljne količine povrća, posebno celera i paradajza, obezbeđuje sve organske soli i druge minerale koji su potrebni našim telima u baš odgovarajućim količinama i kombinacijama koje naša tela zahtevaju.

Naše ćelije zavise od delikatno regulisanog odnosa natrijuma i kalijuma, u kojem je natrijuma van ćelija (ekstracelularno), a kalijum unutar (intracelularno). Ako je odnos kalijuma i natrijuma van ravnoteže, dolazi do ćelijske dehidracije ili izrazitog zasićenja. Oba ova stanja ozbiljno ometaju rad ćelija.

Ako izgubimo suviše natrijum tokom vežbanja ili bilo kod drugog napora koji dovodi do znojenja, kalijum se „izvlači" iz ćelija da bi se održao pravilan odnos. Pokušaj da se to nadoknadi unosom soli jednostavno predstavlja još više stresa za telo, kao kada se nedostatak sna pokušava nadoknaditi pijenjem kafe. Kalijum unutar ćelija mora da se nadoknadi da bi ćelije mogle opet da „zadržavaju" natrijum van ćelija.

So u morskoj vodi dovodi do dehidracije, bez obzira kako se konzumira. Morska voda nagriza i iritira, ima neprijatan ukus i navodi ljude da povraćaju. Pijenje dosta morske vode izaziva smrt u roku od nekoliko dana, čak i ako se razvodni sa dosta vode.

Kada izolujemo so i unosimo je sa obrocima, idemo u istom pravcu, ali sporije. Izolovanje soli iz morske vode daje morsku so, baš onu supstancu koja izaziva smrt usled dehidracije. Upotreba natrijum-hlorida bilo koje vrste – uključujući morsku so i druge specijalne soli koje se veoma reklamiraju i imaju visoke cene – je samodestruktivna praksa. Proizvođači specijalnih soli ulažu mnogo truda da vas ubede da su vam „potrebni" izolovani minerali u njihovim proizvodima ne bi li ispravili ozbiljno narušenu ravnostežu u ishrani čestu u modernom društvu. (Ovi deficiti zaista mogu postojati, ali u svakom slučaju mogu da se isprave na zdrav način jedino kroz obilan unos niskomasne, presne, biljne hrane. Ispravljanje ovih deficita na drugi način jedino može stvoriti još veće neravnoteže u ishrani.)

Istina je da su nam potrebni minerali... ali je potrebno da ih unosimo u količinama i oblicima u kojima se nalaze u celovitoj, biljnoj hrani. U svakom slučaju, unos veoma mineralizovanog oblika nekog otrova nema logičnog smisla.

Mogu često proći godine dok osobe koje jedu so, a zatim prestanu, ne izbace svu zadržanu so iz svojih tela. Ali dobra vest je što većina soli (i želje za solju) iščezava u roku od samo nekoliko kratkih nedelja potpune apstinencije od soli. Ne mogu dovoljno da naglasim koliko je važno da se klonite ovog sveopšte prisutnog otrova.

Da li mogu da koristim sirće u prelivu za salatu?

Sve vrste sirćeta, uključujući jabukovo i balzamiko, su veoma toksične za ljudska tela. Sirće se pravi tako što se razvodni jedna mera sirćetne kiseline (otrov koji je čest u svakoj laboratoriji... a drži se u flaši sa etiketom na kojoj je slika lobanje i ukrštenih kostiju) sa 19 mera vode.

Sirće izrazito stimuliše tireoidnu žlezdu, što vodi hipertireoidizmu, a u krajnjem ishodu hipotireoidizmu i pratećim zdravstvenim problemim kao što su endokrini poremećaji, poremećaji metabolizma kalcijuma, poremećaji ritma metabolizma, problemi sa metabolizmom masti, problemi sa telesnom težinom, letargija, glavobolja i klasične buljave oči. Ta stimulacija takođe ubrzava starenje.

Telo crpi fosfor iz nadbubrežnih žlezda da poništi delovanje sirćetne kiseline na organizam. Gubitak fosfora remeti rad nadbubrežnih žlezda, a tako i ceo endokrini sistem. Rezultat svega ovoga može biti neugodan miris tela, bolovi u srcu, ubrzan puls, povećano stvaranje sluzi, hronična slabost i glavobolje. Redovna upotreba sirćeta takođe dovodi do otvrdnjavanja jetre. Sirće ne bi trebalo da se smatra „hranom".

Da li je u redu jesti zamrznute proizvode?

Živa hrana se do neke mere oštećuje zamrzavanjem. Zamrzavanje širi ćelije i dovodi do pucanja ćelijskih zidova, pa nastala oksidacija smanjuje hranljivu vrednost hrane. Međutim, orašasti plodovi i semenke, koji su inače predisponirani da prežive hladne zime, manje se oštećuju usled zamrzavanja. Generalno, što neka celovita, sveža hrana ima manji sadržaj vode i veći sadržaj masti, to bolje će podneti zamrzavanje.

Što se voća i povrća tiče, zamrzavanje bi trebalo da se ograniči ali ne i nužno eliminiše, jer je to jedna od metoda za čuvanje hrane koja najmanje oštećuje

hranu (posebno kada se koristi zamrzivač, a ne hladnjaci koji ne prave led). Jedna od prednosti zamrzavanja hrane u odnosu na druge metode čuvanja hrane jeste da zamrzavanje ne stvara nikakve poznate toksine.

Trebalo bi da budemo svesni da unos zamrzute i ledene hrane oštećuje važne kolonije bakterija koje žive u crevima i takođe može da ugrozi bakterije koje stvaraju vitamin B12. Još jednom, vidimo da je najzdravije konzumirati hranu u obliku u kom se nalazi u prirodi... ovo pravilo uvek važi.

Da li je u redu jesti sušenu (dehidriranu) hranu?

Sušena hrana nije celovita hrana, jer je voda iz nje odstranjena. Nažalost, nismo učeni da prepoznamo vitalan značaj vode koja se nalazi u sastavu sveže, biljne hrane. Voće i povrće su iskonski filteri za vodu, a voda koja se odstrani iz njih kuvanjem i dehidriranjem nikada ne može biti zamenjena dovoljno dobro. Pijenje vode, ma kako prečišćene, alkalizovane ili „struktuirane", jednostavno ne može ni da se poredi sa tim.

Dehidrirana hrana nikada ne može biti tako hranljiva kao celovita, sveža hrana od koje je nastala. Dokazano je da dolazi do oštećenja hranljivih sastojaka, čak i ako je voda zamenjena. Upotreba dehidrane hrane je lična odluka, ali sušena hrana bi uvek trebalo da se smatra u najboljem slučaju kompromisom, hranom lošijeg kvaliteta od celovitog, svežeg, zrelog, presnog, organskog voća i povrća.

Trenutna istraživanja pokazuju da se vitamin B12, koji je pronađen u nekoj dehidriranoj hrani, menja u analogni oblik koji ne može da se iskoristi u ljudskom telu. Uzgred, ovo izgleda da važi što se tiče spiruline, hlorele, algi i drugih pilula i praškova napravljenih od morskih biljaka.

Šta je sa začinima i pojačivačima ukusa?

U prirodnoj higijeni postoji izreka: „Ako ne možete da napravite obrok od nečega, onda to verovatno nije hrana za ljude". Kada ljudi čuju ovu izjavu, često je dožive kao ekstremnu i idealističku, jer eliminiše upotrebu bukvalno svih začina i pojačivača ukusa. Ipak, razmislite o tome: nijedno stvorenje u prirodi ne začinjava svoju hranu, niti čak kombinuje generalno više od jedne namirnice u obroku (bar ne zbog zadovoljavanja čula ukusa).

Da, ljudi su bez pogovora drugačiji od „nižih vrsta" životinja. Mi imamo umeće i opremu za kombinovanje veličanstvenih izmišljotina („*Combo - abombosa - boms*", kao što ih je *R. C. Dini* tako prigodno nazvao) i imamo

genijalnost da napravimo fantastično začinjene užitke za čulo ukusa. Ali dajem vam reč, naš sistem za varenje nije išao ukorak sa našom kreativnošću – ni na koji način. U stvari, naš sistem za varenje je bukvalno identičan onom koji su imali naši drevni preci, baš kao i onom koji imaju moderni antropoidni primati frugivori. Po našoj građi, mi smo predisponirani da jedemo jednu vrstu celovite, biljne hrane po obroku, nezačinjenu, dok ne pojedemo dovoljno da to bude ceo obrok.

Biljke i začini kao što su beli luk, crni luk, kari, kumin, đumbir, ljuta paprika, čili u prahu i origano sadrže alkaloide i druge toksične hemikalije. Ovi začini stimulišu naša čula ukusa i nerve dok istovremeno otpuštaju toksine u naš nervni sistem. Treba izbegavati upotrebu ovih namirnica, ili je bar svesti na minimum. One iritiraju sistem za varenje, često izazivajući da telo stvara sluz radi zaštite. Njihova uloga je i da zamaskiraju slab ili škodljiv ukus kuvane hrane i da nas navode da konzumiramo hranu koja nas ne bi privukla sama po sebi.

Kao i so, i začini stvaraju tako intenzivan "udar ukusa" da naša čula ukusa izgube svoju sposobnost da prepoznaju prirodne, ali suptilnije ukuse voća i povrća. Isto važi i za sve priloge, uključujući senf i kečap.

Da li mogu da pijem kafu na presnoj ishrani?

Zrna kafe su pečena, tako da nisu presna hrana. Fatalna doza kofeina je 10 grama, količina koja se nalazi u otprilike 70 šolja kafe. Kofein se smatra tako snažnom drogom da se pomoću samo tri šolje kafe unese dovoljno kofeina da se diskvalifikuje sportista sa takmičenja na Olimpijskim igrama.

Mnogo ljudi unosi oko jednu desetinu letalne doze svaki dan. Imao sam jednog pacijenta koji je pio preko trideset šolja kafe dnevno. Njegovo zdravlje je bio narušeno, ali se povratilo kada je prestao sa ovom štetnom navikom, što je učinio preko noći.

Dalje, kofein smanjuje količinu pepsina u telu. Pepsin se koristi za varenje proteina. Ironično, mnoge osobe koje piju kafu i koje su na standardnoj američkoj ishrani, kritikuju presnu ishranu u svom uverenju da iz presne hrane ne bi uneli „dovoljno" proteina svaki dan, dok svojom dnevnom upotrebom kafe ometaju svoju apsorpciju istih tih proteina za koje tvrde da su im potrebni.

Takođe je poznato da kofein lišava telo vode, kalcijuma, kalijuma, mangana i kompleksa vitamina B. A kofein je samo jedna od mnogih toksičnih supstanci koje se nalaze u kafi.

Da li bi trebalo da nastavim da koristim lekove?

Medicinska profesija i njena potporna industrija, farmaceutski kartel, zasnovane su na teoriji da postoje hiljade zasebnih bolest čiji simptomi mogu da se leče ili da se suzbiju konzumacijom sintetičkih hemijskih jedinjenja. Pristup prirodne higijene je potpuno drugačiji.

Nama je poznato da postoje genetski urođene abnormalnosti. One obično nastaju usled loših izbora u ishrani i životnom stilu kroz generacije i u tom pogledu se vrlo malo može učiniti. Međutim, u drugim slučajevima, iz našeg ugla gledanja postoji samo jedna bolest: toksemija. To je stanje nečiste krvi i tkiva, izazvano pre svega nepravilnom ishranom i načinom životna. Ako se ne reguliše, toksemija koju prati slabljenje organizma (nervna iscrpljenost) progresivno se pogoršava tokom godina, vodeći do svih vrsti simptoma.

Ljudima je vrlo teško da to shvate, ali moramo upamtiti da simptomi nisu bolesti. Zapravo, simptomi su metodi pomoću kojih telo savlađuje toksemiju. Da bi se „izlečilo" neko bolesno stanje, kao što su šećerna bolest, rak ili kardiovaskularno oboljenje, mora se eliminisati uzročna toksemija, dok je „bolest" samo manifestacija ovog stanja.

Kada počnete da se hranite prema presnoj ishrani 80/10/10, nećete više svakodnevno preopterećivati svoje telo toksičnim ostacima iz hrane. Vaše telo će početi da čisti vašu krv, tkiva i organe od toksina i zdravstveni problemi, zbog kojih uzimate lek(ove), će nestati. Kako vam se zdravlje bude poboljšavalo, kontrolišite se kod svog lekara, pa će se i vaš lekar na kraju složiti da vam lekovi više nisu potrebni.

U celini, što ste mlađi i što je manje vremena vaše telo provelo u toksičnom stanju, to će se brže pročistiti. Starijoj osobi sa više pratećih degenerativnih stanja i nagomilanih toksina može biti potrebno duže da se pročisti i da se povrati u zdravo stanje. Međutim, ograničeno jedino svojom vitalnošću, telo će pozitivno reagovati na prestanak svakodnevnog unosa kuvane hrane i visokomasne presne hrane i na zamenu ove hrane celovitim, svežim, zrelim, presnim voćem i povrćem. Ipak, hrana je samo jedan deo zdravog života i pravilna ishrana nikada neće sama po sebi obezbediti zdravlje.

Farmaceutski lekovi su toksične supstance koje unosite u svoj organizam na svoju štetu. Retko da neko izjavi da će neki lek izlečiti neku određenu hroničnu bolest. U najboljem slučaju, obično predviđaju da će se jedna grupa simptoma zameniti nekom drugom grupom simptoma.

Mit o „izlečenju"

Sam pojam da je „izlečenje" moguće je besmislen. Lečenje, s druge strane, ne samo da je moguće nego je proces koji se odvija. Urođena inteligencija tela da se leči neprestano radi, vršeći ispravke na našim telima i sanirajući oštećenja kojima ga izlažemo. Ovo lečenje se odvija što je moguće brže i efikasnije u zavisnosti od naše vitalne energije – a po redosledu prioriteta koji nam nije dokučiv. Svi pokušaji (kako konvecionalni, tako i „alternativni") da se „pogura" ovaj procesa kroz spoljašnje intervencije i tretmane ili konzumaciju bilo kakvih eksternih supstanci samo premešta simptome i stvara veće probleme za telo na duže staze.

Izlečenje nastaje tako što se ukloni uzrok. Mi se nikada ne izlečimo od bolesti ili simptoma, jer ako još jednom dođe do stvaranja uzroka, telo će ponovo reagovati procesom stvaranja simptoma.

Činjenica da se farmaceutski lekovi (droge) prodaju legalno ili da ih prepisuju ovlašćeni lekari ne znači da su manje opasni po zdravlje od uličnih droga. Preko 100 000 ljudi umre svake godine od sporednih efekata ovih patentiranih lekova. Niko još nikada nije umro od konzumacije odgovarajuće količine voća i povrća.

Savet da li da nastavite ili prestanete sa upotrebom nekog određenog leka prevazilazi domen ove knjige. Međutim, svi čestiti lekari bi trebalo da ohrabre svoje pacijente da poboljšaju svoje osnovno zdravlje kako bi doveli do toga da neprekidno oslanjanje na farmaceutske lekove postane nepotrebno.

Kako da ostanem na presnoj ishrani po hladnoj zimi?

Srećom, većina ljudi koji žive u hladnijim klimatskim uslovima imaju domove u kojima jedu, spavaju, rade i žive. Mi održavamo ugodne temperature u našim domovima. Ljudi i zimi piju hladno pivo i jedu sladoled. Ljudi jedu vrelu hranu usred letnjih vrućina. Ni geografski položaj ni godišnja doba nisu dovoljno dobri razlozi da se odustane od 80/10/10.

Ako u hladnim vremenskim uslovima nekoj osobi treba više hrane, savršeno je prihvatljivo da se poveća količina. Međutim, kalorinutrijentni odnos ne bi trebalo da se znatno menja, baš kao što se ne menja bilo da neka osoba unosi 1 500 kalorija, bilo 4 500 kalorija na dan. Naravno, skoro je uvek zdrava ideja da se zimi ode na odmor u toplije klimatske uslove, ako se živi u mestu gde je zima izrazito jaka.

Da li postoji hrana koja leči?

Važno je da se shvati da hrana ne leči; telo obavlja svo lečenje. Hrana, bilo da je termički obrađena ili presna, jednostavno obezbeđuje materijal koji telo koristi da izvrši svoje različite funkcije. Međutim, niskomasna, presna, veganska hrana obezbeđuje najširi spektar visokokvalitetnih hranljivih sastojaka, pa tako ta hrana ima najviše izgleda da obezbedi savršen odnos presnog materijala koji je potreban telu za lečenje.

Dalje, nijedna posebna presna hrana nije bolja za „lečenje" nego neka druga presna hrana. Svaka obezbeđuje neki oblik presnog materijala koji telu može zatrebati i koji telo može upotrebiti. Za razliku od termički obrađene hrane, presna hrana ne ostavlja u telu toksične ostatke koji mogu da umanje sposobnost tela da održava zdravo, uravnoteženo stanje.

Bogata raznolikost niskomasne, presne, veganske hrane u ishrani je više nego dovoljna da se postigne, povrati ili održi zdravlje. Uvek je najzdravije i najekonomičnije da se stavi akcenat na lokalnu, sezonsku hranu, jer je najveća verovatnoća da je ova hrana najsvežija. Najbolje je da se raznolikost u ishrani postiže tokom godine, umesto da se kombinuje hrana u svakom obroku, svakog dana, ili svake nedelje.

Da li je u redu da se cedi voće i povrće?

Uz neke izuzetke, bolje je da se konzumiraju celovite namirnice umesto da se cedi i pije neki njihov deo. Pijenje sokova od voća i povrća bez pulpe koja usporava brzinu apsorpcije hranljivih sastojaka može da podigne nivo šećera u krvi i da poremeti ravnotežu krvne hemije.

Jedan izuzetak je sveže ceđeno citrusno voće, jer znatna količina pulpe uglavnom ostaje u soku. Drugi „izuzeci" su da se izblenduje voće kao što su dinje i lubenice ili da se naprave voćni smutiji od voća poput banana, jagoda, breskvi ili manga. Kada se izblenduje celovito voće dobije se gust smuti, a ujedno se očuva čitav hranljivi sadržaj. Kada se izblenduju ceo paradajz, stabljika celera i narandža, dobije se ukusan salatni preliv.

Da li treba da uzimam suplemente?

Nema potrebe za suplementima ako unosite dovoljno kalorija iz niskomasne, biljne, presne hrane, često upražnjavate neku energičnu fizičku aktivnost i u drugim sferama vodite zdrav život. Svi vitamini, minerali i

hranljivi sastojci koji su potrebni svakom organizmu obezbeđuju se u izobilju kroz unos raznolikog voća, povrća i lisnatog zeleniša koji čine zdravu ishranu.

Pored ovoga, zdravlje svake osobe pojedinačno uvek je prioritet naspram bilo kog filozofskog stava. U individualnim slučajevima, može biti potrebno da se uzima neki suplement tokom početne faze promene načina životna, jer ovo je bolje nego da se rizikuje potencijalno ugrožavanje zdravlja. Jedan primer je moguća potreba da se uzima suplement B12. Ako ste duže vremena pod jakim stresom, dojite, jedete suviše zamrznute hrane, ako ste u prelaznom periodu, ili koristite hranu koja nije gajena na zdravom zemljištu, može biti korisno da uzimate ovaj suplement neko kratko vreme. Suplementi bi trebalo da se uzimaju isključivo da bi se obezbedilo vreme za akumulaciju korisnih rezultata pravilnog načina života ili za eliminisanje otežavajućih uslova.

U svakom slučaju, količina hranljivih sastojaka koja nam je, opšte uzevši, potrebna je daleko manja nego što nam to konvencionalna uputstva pokazuju. Kada je telo u dobroj formi i zdravom stanju, a svi sistemi rade optimalno, apsorpcija i iskoristivost hranljivih sastojaka su odlični i generalno je bolja efikasnost svakog aspekta ćelijskih funkcija. Međutim, kada usporimo i "začepimo" te funkcije mastima, to je onda druga priča. Tu nastupaju prodavci suplemenata koji zarađuju na vašoj šteti.

Ljudi su počeli da izjednačuju ishranu sa pilulama, praškovima i napicima, umesto sa celovitom hranom iz prirode. Ironično, generalno nećete pronaći nijednu pravu namirnicu bilo koje vrste u većini prodavnica „zdrave hrane". Njihovi proizvodi, bez obzira koliko da su „celoviti" ili „prirodni" sastojci, mogu da jedne simptome zamene drugim simptomima, ali ne dovode i ne mogu da dovodu do stvaranja pravog zdravlja.

Da je „zdrava hrana" zaista celovita i prirodna, ona bi sadržala svu vodu, vlakna i druge vitalne sastojke kao što sadrži hrana u prirodi, a prodaja ove hrane ne bi zahtevala pakovanje ili etikete. (Profit bi takođe opao, jer celoviti proizvodi ne nose etiketu „hranljivi" proizvodi.)

Nijedna pilula ili prašak iz koje je odstranjeno bar nešto vode ne može prikladno da se zove suplement „celovite hrane", a svako ko reklamira svoje dehidrirane proizvode kao suplemente celovite hrane zavarava sebe, a tako i vas. Voda u biljnoj hrani je jednostavno suviše važna za zdravlje naših ćelija da se ne bi unosila, a nikakvo pijenje vode ne može na odgovarajući način da je nadoknadi. Kada je voda odstranjena, dolazi do oksidacionih procesa koji oštećuju preostale hranljive sastojke, pa na taj način suplementi imaju daleko manju hranljivu vrednost u poređenju sa odgovarajućom celovitom hranom.

Kada ljudi slede preporuke koje su iz ugla ishrane nerazumne, a dolaze od prodavaca suplemenata koji prodaju nepotpunu, izolovanu „hranu", ne bi trebalo da se iznenade kada se na kraju ne budu osećali najbolje i budu imali neugodan utisak da „nešto" nije u redu. Ovo širom otvara vrata prodavcima

suplemenata koji treba da „isprave" nedostatke u ishrani koji su rezultat samih saveta ovih prodavaca.

Uvek se šokiram kada čujem koliko novca ljudi troše na suplemente. Izgleda da nema gornje granice za količinu proizvoda koju prodavci suplemenata preporučuju. Kao na pokretnoj traci, izbacuju zapanjujuće mnogo „novootkrivene" čudesne „hrane" dok istovremeno zamenjuju starije proizvode izmenjenim novim oblicima. Ovakve besmislice suštinski otvoreno dokazuju da jučerašnji "srebrni metak", koji su tako mnogo hvalili, zapravo nije funkcionisao tako dobro kao što su reklame obećavale.

Većina onoga što danas dolazi sa polja ishrane predstavlja samo običan marketing prerušen u edukaciju, u obliku dugih reklama. Kroz marketing obaveste gledaoce da je neki hranljivi sastojak dobar za određeno stanje i onda daju sve od sebe da ubede gledaoce da ga kupuju u velikim količinama.

Naravno, ono što ne spomenu u marketingu je sledeće: da je preterana količina datog hranljivog sastojka štetna na mnogo načina, od čega nije najbeznačajniji neizbežan poremećaj ravnoteže do kojeg dolazi usled konzumiranja bilo kog suplementa. Većina suplemenata su koncentrati biljne hrane, a uprkos našem američkom uverenju da „više znači bolje", telo ne ceni ove neprirodne koncentrate i mora da ih izbaci na sličan način na koji elimiše toksične ostatke iz kuvane hrane.

Kao frizer-amater koji, ne bi li izjednačio kosu sa dve strane glave svoje mušterije, skraćuje obe strane dok mušterija ne ostane bez kose, osoba koja uzima suplemente jednog izdvojenog hranljivog sastojka (ili bilo koju formulu ili kombinaciju izdvojenih hranljivih sastojaka) neminovno stvara sve veću i sve zamršeniju neravnotežu, bez obzira da li su uzroci i posledice primetni trenutno. Uvek je bolje ispraviti ishranu nego uzimate suplemente. Na zdravoj ishrani, suplementi nisu potrebni. Na ishrani koja nije tako zdrava, suplementi ne nadoknađuju nedostatke u ishrani.

Da li ima grešaka u konceptu presne ishrane?

Svako stvorenje na ovoj planeti ima svoju ishranu za koju je načinjeno. Sve životinje se hrane isključivo hranom koja je dostupna u njihovom prirodnom staništu – jedna vrsta hrane po obroku, kada su gladne, dok se ne zasite. Jednostavni obroci obezbeđuju optimalno varenje i ishranu. Životinje ne koriste ili ne pokazuju potrebu za suplementima ili začinima. Priroda obezbeđuje sve što je potrebno za sve oblike života, a ni ljudi nisu izuzetak.

Kao i svi drugi primati, i mi smo predisponirani da funkcionišemo savršeno na količinama hranljivih sastojaka koji se nalaze u voću i povrću, u količinama

koje bismo unosili jedući tu hranu u celovitom obliku. Ceđenje, dehidriranje, koncentrisanje i rafinisanje ove hrane stvara previsoke nivoe i neravnotežu hranljivih sastojaka sa kojim naša tela nisu predviđena da se izbore.

Ja ostajem pri tome da se optimalna presna ishrana sastoji od celovitih, svežih, zrelih, presnih, organskih biljaka – u kalorinutrijentnom odnosu 80/10/10 – tačka. Kuhinja presne ishrane ne treba da sadrži tegle, flaše, kutije, konzerve, vrećice, kapsule, praškove, lekove, napitke, pilule i tinkture bilo koje vrste.

Tako mnogo osoba nestrpljivih da budu na presnoj ishrani zapadnu u nesrećnu situaciju u kojoj ih neki „guru" na polju ishrane navodi na neku „najhranljiviju ishranu na svetu" pa ih onda ubedi da je ta ishrana nepotpuna i da zahteva suplemente. Konačna strategija za promociju je lukavstvo koje je staro koliko i sam marketing: prvo napravi problem, onda prodaj rešenje. Koliko su porodičnih prodavnica napali baš oni ljudi koji su im kasnije prodali „obezbeđenje"? Koliko su ljudi postali doživotni pacijenti tako što su se držali saveta svog lekara?

Problem sa presnom ishranom nastaje kada se ljudi ne osećaju sjajno zato što ne jedu dovoljno ugljenih hidrata, ili kada stalno ne unose dovoljno kalorija. Tada osete neobuzdanu glad, prejedaju se, pa stalno iznova odustaju od presne ishrane. Na taj način razviju neprikladan i nezdrav odnos sa hranom. Njihovo zdravlje se pogoršava, dok njihova ishrana postaje sve nepravilnija.

Ja biram da učim o bilo kojoj temi od organizacije ili osoba čija čista i izrazita namera jeste da me nauče nečemu. Klonim se izvora informacija koje u zadnjem delu sobe očigledno imaju prodajnu tezgu sa jakim motivom i mnogo potrošne robe za koju će me, ako mogu, ubediti da je kupujem iznova i iznova... i tako godinama.

Ako je jedini mogući način da se zaista obezbede hranljivi sastojci konzumiranje vitamina, minerala, ulja, enzima, lekovitih trava, belih farmaceutskih praškova kao što je MSM, rafinisanih izolata kao što je lecitin, „super" hrana kao što su alge i morsko bilje i druge supstance koje navodno poboljšavaju ishranu, onda u tom konceptu presne ishrane ima grešaka.

Dodatak C
Lične uspešne priče na 80/10/10

Sadržaj

Mark Skvajr *(Mark Squire)*, Sent Pitersburg, Florida 297
Sajrus Kombata *(Cyrus Khambatta)*, San Francisko, Kalifornija 298
Džastin Lelia *(Justin Lelia)*, Majami, Florida 302
Džejni Gardener *(Janie Gardener)*, Kauai, Havaji 303
Ričard („Ribs") Flidland *(Richard ("Ribs") Friedland)*, Malibu, Kalifornija.. 315
Lori Masters *(Laurie Masters)*, San Hoze, Kalifornija *321*
Liza Oborn (Lisa Oborne), Toronto, Ontario, Kanada *326*
Ajerland Lorens *(Ireland Lawrence)*, Mišn Vieho, Kalifornija *328*
Ron Horn *(Roen Horn)*, Sakramento, Kalifornija *332*
Terisa Remli *(Theresa Remley)*, Sakramento, Kalifornija *339*
Džeki Diz *(Jacky Dees)*, Vest Bend, Viskonsin *342*
Valeri Mils Dejli *(Valerie Mills Daly)*, Kemp Hil, Pensilvanija *344*
Keti Rajane *(Kathy Raine)*, Itaka, Njujork *348*
Karina Honga *(Carina Honga)*, Lengli, B.K., Kanada *349*
Rajan Erehart *(Ryan Earehart)*, Maui, Havaji *351*
Džuli Vondling *(Julie Wandling)*, Akron, Ohajo *352*
D. Semjuel Mielcarski *(Dr. Samuel Mielcarski)*, Rozvel, Džorija *353*
Lejn Smithajsler *(Laine Smithheisler)*, Nešvil, Tenesi *354*
Lori Viliamson *(Lori Williamson)*, Portlend, Oregon *356*
Petr Čeh *(Petr Cech)*, Danska *357*
Dejv Klajn *(Dave Klein)*, Sebastopol, Kalifornija *358*
Robert Dikman *(Robert Dyckman)*, Njujork, Njujork *358*
Skaj Grealis *(Sky Grealis)*, Nju Brunsvik, Nju Džersi *359*
Tera Vorner *(Tera Warner)*, Montrael, Kvebek, Kanada..... *359*

Mark Skvajer *(Mark Squire)*, Sent Pitersburg, Florida

Nekoliko godina ranije, jedan moj prijatelj koji se mučio sa presnom ishranom, spomenuo mi je rad čoveka po imenu Dag Grem. Za ovo ime nikada nisam čuo pre toga, pa sam počeo da istražujem malo informaciju koju sam dobio. Koja je bila moja prva reakcija? „Ovaj čovek je prokleto lud!" Međutim, bio sam toliko frustriran svojom tadašnjom presnom ishranom (koja se sastojala 50% od masti) da sam bio voljan da sve probam.

Počeo sam da jedem sve veće porcije voća, ali i dalje nisam vodio računa o drugim važnim aspektima zdravog života. U tom trenutku se moj prvobitni stav učvrstio: „Ovaj čovek JESTE lud i njegovi predlozi nemaju veze sa pameću!" Ipak, iz nekog razloga nisam odustao od tih predloga. Zašto, ne znam ni sam.

Polako, ali sigurno, ono šta je Dag govorio počelo je da dobija sve više i više smisla. Što sam sve doslednije primenjivao njegov režim (a ponešto i na svoju ruku) počeo sam da primećujem kako se čuda dešavaju. Ne samo da se moje zdravlje poboljšavalo dramatično, nego sam takođe postajao sve jači i brži i imao sam neopisivo veliku izdržljivost. Pre 811, dizao sam tegove tri godine na presnoj ishrani, ali bez rezultata. Otprilike jednu punu godinu kasnije, tokom koje sam bio 100% posvećen odluci da unosim dovoljno voća, imao sam oko 30 lbs. (13,6 kg) više i to samih mišića. Tokom godine nakon toga, povećao svoju težinu za još dodatnih 10 lbs. (4,5 kg) mišića, što je ukupno činilo 40 lbs. (18,1 kg).

Dobijanje mišića nije glavna korist od presne ishrane. Najbolji deo čitavog putovanja jeste moja energija kao u deteta, radosno raspoloženje i moja sposobnost da osetim prirodu, a sve ovo se vidno uvećalo. Kada sam razmišljao da zauvek odustanem od presne ishrane, Dag me je vratio na pravi put.

Ovaj režim nije lak, ali uz dovoljno unutrašnje snage i upornosti bez sumnje ćete osetiti radikalnu promenu u svakom delu svog života. Kritikovao sam autora ove ishrane tokom svog učenja, ali ovo je zato što me je režim 811 menjao iz korena. Moja uverenja su bila narušena, a moj napad na autora bio je moj odrambeni mehanizam. Nije bilo lako doći do cilja, ali sada mi je jasno kao dan da je Dag neverovatna osoba i prema njemu i njegovom radu gajim samo najdublje poštovanje. Odobravam svaki delić ove knjige, baš kao i samog dr D. Hvala ti do neba brate!

Sajrus Kambata *(Cyrus Khambatta)*, San Francisko, Kalifornija

Nikada neću zaboraviti kada sam prvi put vežbao sa dr Gremom. Bio sam dvostruko mlađi od njega, na vrhuncu mog sportskog života, pun mešavine godina fudbalskih treninga i sve više rastućeg sportskog ponosa. Pomislio sam za sebe: „Pokazaću ja ovom tipu šta stvarno znači vežbati". Za samo petnaest minuta shvatio sam da sam potpuno potcenio dr Grema.

U stvari, toliko sam se prevario da nije bilo ničega šta sam ja mogao da uradim, a dr Grem nije. Bio sam zapanjen što je čovek godina mog oca mogao da skoči više, trči brže, drži ravnotežu duže, reaguje brže, gura snažnije, diže više, diše sporije, a i dalje ima više energije na kraju dana. Šta se to krilo iza sportske sposobnosti koju sam imao prilike da vidim samo kod nekolicine sportista u mom životu? Kako se mogao oporaviti od vežbanja brže od mene kada je imao više od pedeset godina? Koje je to gorivo koristio za svoje telo, a ja nisam?

Istina je bila da su meni u mojoj dvadeset drugoj godini dijagnostikovali dijabetes tipa I, stanje koje menja život. Ne samo da se zbog ovoga promenio moj odnos prema hrani, nego je i to stanje polako uništavalo moje telo. Kako sam primenjivao „niskošećernu" ishranu poput Atkinsove, smanjio sam upotrebu insulina za 25%. Mislio sam da sam preuzeo korake u cilju obezbeđivanja mog dugoročnog zdravlja. Zapravo, išao sam u pogrešnom pravcu, jer sam samo pogoršavao moju autoimunu reakciju konzumiranjem velikih količina životinjskih proteina i masti.

Uradio sam sve prema instrukcijama iz kuvara: eliminisao sam hleb i testeninu, a rutinski konzumirao više ribe i povećao unos piletine, govedine, jaja i mleka. Nekoliko puta nedeljno uzeo bih nešto voća i povrća, ali to je bilo samo kada su police za mleko i meso u frižideru bile prazne. Niskošećerna ishrana je izgledala poprilično logično; ako su šećeri odgovorni za skokove šećera u krvi, ograničenje unosa šećera bi trebalo da reguliše nivoe šećera u krvi tokom dana. Hvalio sam se mojim prijateljima i porodici o tome kako sam „shvatio" šećernu bolest i kako sam bio u stanju da regulišem šećer u krvi bolje od većine.

Uprkos ovome, nisam uvideo vezu između niskošećerne ishrane i mog narušenog sportskog zdravlja. Rezonovao sam da, pošto sam prošao svoje zlatno doba u sportu sa 18 godina, bilo je normalno da neprestano imam povrede. Prihvatio sam objašnjenje da je moje fizičko zdravlje išlo nizbrdo. Uostalom, neprekidno sam dobijao pesimističke prognoze od lekara.

Za filozofiju 80/10/10 saznao sam kroz seriju srećnih događaja koje su uključivale jednog prijatelja, iz okoline San Franciska, koji je pre toga neuspešno

pokušavao da bude na presnoj ishrani. Kako se njegova ishrana sastojala od dosta orašastih plodova i avokada, a tako i mnogo masti, nije mu obezbedila dugoročne koristi. Slušajući njegove probleme, pitao sam se kako da uspem na presnoj ishrani, posebno kako da poboljšam zdravlje uprkos šećernoj bolesti.

Nekoliko dana nakon što sam od samog dr Grema saznao o 80/10/10, sećam se da sam razmišljao: „Ishrana voćem i povrćem – kako originalna ideja!" Zašto mi nikada ranije nije bilo očigledno da je odgovor za moje narušeno zdravlje jednostavno mogao ležati u onoj hrani koju nisam konzumirao? Oduvek sam znao da su voće i povrće zdrava hrana, ali, koliko je meni bilo poznato, sportisti ne mogu uspešno biti na ishrani bez životinjskih proteina. Od kako sam prvi put učio o piramidi ishrane još u drugom razredu, pa do svlačionice prvog fudbalskog tima, uvek se naglašavalo da su životinjski proteini neophodni za razvoj mišića, brzine i sportske izdržljivosti. Uostalom, kako neko može biti aktivan bez proteina?

Moja prva reakcija je bila odbijanje filozofije 80/10/10, jer sam mislio da je to životni stil koji može biti uspešan samo za neaktivne ljude. Samo zato što sam očajnički želeo da nađem bolje rešenje za sveopšte zdravlje, odlučio sam da dam priliku dr Gremu i ideji 80/10/10. Ako ništa drugo, njegov životni stil odmah se dokazao samo kroz njegovo sportsko junaštvo.

U trenutku kada sam zvanično prihvatio režim 80/10/10, odlučio sam da ću da izbacim meso. Takođe sam odlučio da ću da izbacim žitarice i mleko. Jeste da će biti teško, ali možda ovaj radikalni pristup ishrani donosi koristi. Savet mojih prijatelja i članova moje porodice bio je da budem oprezan, jer bi izbacivanje mesa moglo ozbiljno da našteti mom zdravlju. Ljudi su razumeli moj očaj, ali je samo nekolicina zaista odobravala pristup niskomasne presne ishrane.

Prošlo je više od dve godine sada i mogu sa sigurnošću reći da ishrana 80/10/10 pruža više koristi nego što sam to ikada mogao i da zamislim. Moje telo se potpuno promenilo. Koža mi je mekša, moji nokti izgledaju normalno po prvi put u mom životu, skoro nikada nisam dehidriran, desni mi ne krvare kada perem zube i spavam efikasnije. Po prvi put u mom životu mogu da se takmičim u sportovima koji zahtevaju izdržljivost, jer sada imam bolju sposobnost upotrebe, prenosa i iskorišćenja kiseonika. Na dugim vožnjama bicikla, stopa mog srčanog rada ostaje neuobičajno niska, što mi omogućava da vozim sa više snage nego što sam ranije mogao, a i duže.

Šta je važnije, mogu da konzumiram više kalorija tokom dana po jedinici insulina koji sam ranije koristio. Računica prema kojoj sam nadgledao svoj napredak bila je odnos broja grama ugljenih hidrata prema broju jedinica insulina. Na ishrani poput Atkinsonove, najveći odnos koji sam ostvario bio je 16 grama ugljenih hidrata po jedinici insulina. Prešavši na ishranu 80/10/10,

sada sam u stanju da jedem 68 grama ugljenih hidrata po jedinici insulina kada imam redovne treninge izdržljivosti. Ovo znači da sada mogu da jedem veće količine hrane, da koristim manje insulina i da fizički i psihički budem nezavisan od insulinske pumpe.

Jedna od neočekivanih koristi od ishrane 80/10/10, koju sam oberučke prihvatio, jeste da, kako izgleda, ne mogu da se razbolim. Kako sam prešao na ovaj oblik ishrane na kraju jeseni, nesvesno sam obezbeđivao svom telu obilje vitamina, minerala, enzima, šećera, vlakana, koenzima, fitohemikalija, itd. koji su (zajedno sa regularnom vežbom i drugim elementima zdravog života) pomogli izgrađivanju imunog sistema sposobnog da se naoruža protiv gomile najgorih bolesti u godini.

Ja živim u stanu sa troje ljudi i radim u poslovnoj zgradi sa sto pedeset drugih ljudi. Zimski meseci doneli su sa sobom seriju bolesti koje su potpuno uništile moje ukućane koji su morali da po bar jedan period od po tri dana prestanu sa svojim aktivnostima. Jedan od mojih cimera imao je tri puta prehladu i/ili epizode gripa, što ne samo da je uticalo na moje ostale cimere, nego se dotaklo činija, šolja, tanjira i escajga, a tu uobičajna higjena nije imala skoro nikakvog uticaja. Na poslu je dosta kolega bilo bolesno, zbog čega nisu mogli da dolaze na posao po nekoliko dana u nizu. Bez izuzetka, skoro svaki kolega je imao simptome u nekom trenutku u periodu između novembra i marta.

Tokom ove produžene zime, ja sam imao sledeće simptome: jednom prilikom sam kašljao otprilike jedan minut i kinuo sam ukupno četiri puta. To je to. Ništa više. Nijednom se nisam osećao iscrpljeno, slabo, niti sam imao glavobolje ili mučnine. Čak sam i sam sebe iznenadio. I pošto sam takmičarske prirode, izazivao sam svoju porodicu i prijatelje da pokušaju da me zaraze. Do sada to nikome nije pošlo za rukom, a iskreno ne verujem ni da hoće.

Pre nego što sam prešao na presnu ishranu tipa 80/10/10, čuo sam mnogobrojne priče o tome kako eliminisanje žitarica može poboljšati mentalnu čistotu i povećati svesnost. Po ovom pitanju ostao sam skeptičan, nisam mogao da poverujem da promena ishrane može da dovede do promene u mentalnoj svesti. Nisam uspevao da uvidim vezu između hrane i sistemskog zdravlja kod ljudi, jer sam iz neznanja bio ubeđen u to da hrana ne deluje ni na šta drugo sem na sistem organa za varenje. Nisam verovao da ishrana ima moć da promeni način razmišljanja. Nisam verovao da bi ishrana 80/10/10 mogla da promeni moje emotivno stanje. Prosto rečeno, nisam verovao da bi drugačija ishrana mogla da promeni bilo koji deo moje svesti. Uvek su me učili da verujem da je svest predodređena genetikom i da može da se promeni samo ili drastičnom promenom u spoljašnjim okolnostima ili izrazitom traumom.

Još jednom se ispostavilo da nisam bio u pravu. Za samo nekoliko meseci na ishrani 80/10/10, počela je da se popravlja moja sposobnost da pamtim imena

i lica ljudi, da se setim događaja od po nekoliko godina ranije i da se prisetim zabavnih ideja za koje sam mislio da su otišle zauvek u zaborav. Na koledžu prijatelji su me zvali „momak kojem se toliko stvari dešava da ne može ništa da upamti". Ranije bih pozvao prijatelje na večeru, zatim bih zaboravio na poziv i iznenadio se kada bih ih samo nekoliko sati kasnije video na vratima. Ranije sam pričao jednu te istu priču ljudima, a oni su se pravili da je slušaju po prvi put. Nekoliko puta sam ozbiljno poverovao da imam blag oblik anterogradne amnezije, stanja u kojem osoba tumara kroz život bez sposobnosti da stvara nova sećanja. Baš kao što sam racionalizovao pad u sportskim sposobnostima, zaključio sam da je normalno da dođe do mentalnog oštećenja tokom života, a da je možda kod mene do toga došlo ranije, jednostavno zbog moje šećerne bolesti.

Međutim, sada je moje pamćenje znatno bolje. Mogu da se prisetim imena ljudi nakon samo jednog kratkog susreta. Retko da zaboravim neki sastanak ili obavezu. Na poslu sam produktivniji i u stanju sam da radim duže vreme bez pauze. Jasno mi je da moje pamćenje sada više odgovara pamćenju koje bi trebalo da imam u svojim godinama – pamćenje koje funkcioniše i to funkcioniše dobro. Dani kada sam koristio izgovor da je šećerna bolest genetski krivac za bilo koje mentalne ili fizičke simptome su prošli.

Učenje o filozofiji 80/10/10 pomoglo mi je da razvijem holističko razumevanje ishrane koje je suprotnost suštinskoj težnji za opsesivnom upotrebom podgrupa hranljivih sastojaka. Edukacija o ishrani u ovoj zemlji gotovo potpuno onemogućava da neko sazna koji je izvor esencijalnih masnih kiselina, vitamina i minerala, kao i kalcijuma, da samo nabrojim neke elemente. Isto tako je teško znati koliko svakog hranljivog sastojka bi trebalo da unosimo dnevno. Između ostalog, preporučene dnevne doze menjaju se skoro svake godine, a doze koje se konzumiraju izgleda da se menjaju svakodnevno, kao po nekoj proizvoljnoj modi. Izgleda da nema mnogo logike u takvom sistemu.

Mnogi Amerikanci se pitaju koji je najbolji izvor omega 3 masnih kiselina, da li je neophodno da se jedu pahuljice od mekinja da bi se imala uredna stolica, da li su organski proizvodi vredni razlike u ceni, da li su mlečni proizvodi najbolji izvor kalcijuma i da li su suplementi zaista neohodni. Jednog dana se u novinama može pročitati članak koji tvrdi jedno; sledećeg dana u nekom časopisu se može pročitati članak koji je potpuno suprotan. Informacije dolaze iz stotinu izvora, a većina je zbunjuća i skoro niko ne zna u šta da veruje.

Tek kada sam saznao za filozofiju 80/10/10, konačno sam shvatio kako da filtriram informacije o ishrani koje se daju javnosti, kako bih dostigao optimalno zdravlje. Dr Grem kaže „Povećajte procenat celovitog, svežeg, zrelog, presnog, organskog voća i povrća u svojoj ishrani" i ovo je tako jednostavno i razumno da sam se osetio kao budala što nisam to uvideo i ranije. U stvari, na-

kon što sam osetio kakvu je promenu u mom telu donelo celovito, sveže, zrelo, presno, organsko voće i povrće, više nisam razmišljao o unosu pojedinačnih hranljivih sastojaka. Prestao sam sa opsesijom oko unosa zasebnih sastojaka i počeo da se fokusiram na stvaranje holističkog zdravlja.

Pouka koju sam izvukao iz životnog stila 80/10/10 je jednostavna: na niskomasnoj, veganskoj, presnoj ishrani osećam se kao prirodno, ljudsko biće. Pored toga što se osećam milion dolara vredan svaki put kada se probudim iz dubokog sna, uživam u jednostavnosti koje nije bilo u mom životu na ishrani termički obrađenom hranom. Moj pogled na svet se promenio nabolje i bolje se slažem sa mojim prijateljima, porodicom i lakše obavljam svakodnevne aktivnosti.

Prvo sam mislio kako, da bi neko prešao na presnu vegansku ishranu mora da ima razlog, bolest ili neko stanje. Mislio sam da neko mora da boluje od raka, šećerne bolesti ili sindroma hroničnog umora. Usotalom, zbog kog drugog razloga bi neko želeo da lišava sebe dobre hrane koju je voleo tokom svog odrastanja?

Međutim, danas shvatam da jedini razlog koji je potreban da se prihvati životni stil 80/10/10 jeste želja da se osećamo kao prirodno, ljudsko biće. Ako se već bavite sportom, budite spremni na povećanje sportske sposobnosti i neverovatno efikasne sposobnosti oporavka. Ako ste izgubili pojam o tome šta je važno u vašem životu, budite spremni da osetite jednostavnost svega što život pruža. Ako patite od mentalne zamagljenosti, budite spremni da osetite novu oštrinu uma. A ako ste kao ja i imate problem kao što je šećerna bolest, budite spremni na iščekivanje budućnosti sa ogromnom nadom, dar za koji su me i nutricionistička filozofija 80/10/10 i dr Grem naučili da je nešto od čega nikada ne treba da odustajem.

Džastin Lelia *(Justin Lelia)*, Majami, Florida

Dr Grem je najjači, najhumaniji i najuticajniji učitelj o zdravlju kojeg poznajem. Njegov nivo sreće i njegova visokoenergična ishrana bili su inspiracija za moj preobražaj. Pre režima dr Grema, imao sam 190 funti (86,2 kg), hronične bolove u zglobovima, radio sam u restoranu brze hrane i padao u ozbiljne depresije. Danas, igram tenis i košarku, prešao sam biciklom preko 6 000 milja (9 656km) u poslednje tri godine, oslabio sam skoro pedeset funti (22,7 kg) i radim na organskoj pijaci na otvorenom.

Posebno je važno zapaziti da dr Grem naglašava niskomasni režim ishrane. Presne masti bi mogle biti zdravije od kuvanih masti, ali visokomasna hrana je i dalje nezdrava bilo da je sečemo, seckamo ili potapamo.

Inspirativno je do kog standarda zdravlja drži dr Grem; zaista, predstavlja neverovatan izazov i zbog ovoga je dr Grem nepopularan među pristalicama sirove hrane koji su okrenuti medicini. Oni precenjuju moć hrane i mogu se često zateći kako prepisuju drugima recepte, tretirajući namirnice kao da su lekovi.

Dag odbija da promoviše necelovitu ishranu, superhranu, suplemente, napitke i druge proizvode koji su smišljeni da nadoknade nedostatak snage volje, upornosti i odgovornosti kod ljudi; on odbija da podrži one čiji su mozgovi isprani medicinom. On me je učio da je najbolji način da se pomogne drugima da se izleče kroz prijateljstvo i brigu, kao i inspiracijom kroz svoju izuzetnu fizičku sposobnost.

Dr Grem je u posebnoj ligi... druga dimenzija. Njegova humanost je strana svetu koji se obično opisuje kao pohlepan i nestrpljiv. Zaprepastilo me je koliko je vremena i energije *Doug* dobrovoljno, ljubazno i strpljivo posvetio meni i drugima kako bi nam pomogao da se izvučemo iz rupe u koju smo se sami zakopali. Ponekad mislim da je on suviše human za ovaj svet.

Džejni Gardener *(Janie Gardener)*, Kauai, Havaji

Prvi put sam kontaktirala sa dr Gremom na njegovoj onlajn stranici za diskusiju o presnoj hrani i sportskoj ishrani na sajtu *VegSource*. Tu stranicu sam posetila zato što sam odlučila da ponovo počnem sa presnom ishranom.

Prvi put kada sam pokušala sa presnom ishranom, išla sam drugim putem – visokomasna ishrana, sa malo voća, uz fermentisanu hranu, začine, ulja i slično. Ta ishrana je bila bolja nego druge koje sam prethodno probala, ali moje telo je tražilo od mene da pređem na režim dr Grem, iako u to vreme nisam znala za dr Grema ili za njegovu ishranu.

Šteta što nisam imala hrabrosti da se samo držim te ishrane kao što je on uradio. Drago mi je što sam se vratila na pravi put. Hvala nebesima što sam naletela na tu stranicu za diskusiju i otkrila niskomasnu, presnu, vegansku ishranu 80/10/10 dr Grema. Baš to je bila promena koja je poboljšala moje zdravlje, blagostanje i život. Promene su drastično iznad svega šta sam iskusila prethodno, prevazilaze moje nade i očekivanja i otvorile su mi vrata za čitav jedan novi svet zdravlja i vitalnosti.

Autoimuna bolest

Pre nego što sam se vratila na presnu ishranu, mogla sam da vidim kako moje zdravlje strmoglavo propada pred mojim očima. Leta 2001. dijagnostikovali su mi antifosfolipidni sindrom. Ovo autoimuno stanje bukvalno znači da obolela osoba ima antitela koja napadaju fosforne masti sopstvenog tela. Simptomi su ponajviše povezani sa tendencijom krvi da se zgruša i/ili da suvišno krvari, ali takođe uključuju srčane napade, moždani udar, osetljivost kože na kojoj se lako stvaraju modrice i opekotine od sunca, pa i pobačaje. Ovo stanje se zapaža kod pacijanata sa lupusom, ali se ne razvije uvek u lupus niti se razvije kod svih pacijanata sa lupusom.

Imala sam bar četiri pobačaja i more drugih problema sa zdravljem pre nego što su mi dijagnostikovali bolest. Neko vreme sam se držala saveta mog lekara (aspirin), zatim saveta mog kiropraktičara (riblje ulje), pa i naizmenično saveta obojice, ali stanje se samo pogoršavalo – a nisu me zaobišli ni sporedni efekti „lekova". Probala sam sa većim unosom hrane koja je bogata esencijalnim masnim kiselinama, kao što su losos, laneno ulje, orasi, itd, ali ništa od ovoga nije pomoglo.

Kada sam prešla na režim dr Grema, rešila sam da prestanem sa upotrebom sve ribe i ribljeg ulja, lanenog ulja, kao i aspirina koje sam dotad uzimala. Počela sam prelaskom na presnu, vegansku ishranu 80/10/10 u junu 2002. Na početku nisam dobro razumela preporuke za unos 10% (ili manje) masti, misleći da se to odnosi na očigledne masti, ne sve masti, jer nisam mogla da zamislim da ne jedem mnogo očiglednih masti. Čitav život sam bila na visokomasnoj ishrani, uključujući i period kada sam poslednji put jela presnu/živu hranu.

Ovako, počela sam tako što sam smanjila unos očiglednih masti na ne više od 10% kalorija (otprilike 20% ukupno), što i nije u potpunosti 80/10/10. Ovaj međukorak bio je dovoljan da ostvarim fantastične rezultate i bio mi je inspiracija da nastavim. Nakon šest meseci, otkrila sam moju grešku i prepravila svoju ishranu i nivo aktivnosti tako da sam ubrzo mogla da se držim preporuka. Mislim da ne bih mogla da pređem na 80/10/10 bez tog prelaznog perioda, čak i da sam dobro shvatila preporuke na početku.

U prvih šest meseci moje zdravlje se mnogo poboljšalo, iako sam unosila oko 20% masti. Moje zdravlje se poboljšalo daleko više nego na bilo kojoj drugoj ishrani na kojoj sam bila ranije (uključujući razne oblike ishrane presnom/živom hranom). Sada sam potpuno na 80/10/10, od samog prelaska na ovu ishranu ne uzimam suplemente ili lekove bilo koje vrste i osećam se odlično! Svi moji simptomi su se poboljšali, a neki su čak i nestali! Veoma sam zadovoljna rezultatima!

Četiri pobačaja

Samo malo objašnjenje, u koledžu sam prešla na vegetarijansku ishranu, a zatim na vegansku, isprobavajući razne verzije obe ishrane. U dvadeset trećoj godine, bila sam na termički obrađenoj veganskoj ishrani i rodila sina koga sam odgajila na termički obrađenoj veganskoj ishrani. Prirodnu higijenu i živu hranu otkrila sam u vreme kada je moj sin prohodao i počela sam sa prelaskom na vegansku ishranu presnom/živom hranom.

Kada je moj sin imao oko sedam godina, moj muž i ja smo odlučili da imamo još jedno dete. Pet godina je prošlo pre nego što sam ostala trudna. Nažalost, imala sam pobačaj. U to vreme smo moja porodica i ja bili na ishrani živom hranom otprilike godinu i po dana. Tokom tog perioda, jela sam radi unosa hranljivih sastojaka, a čak sam i napravila specijalnu bazu podataka u *Microsoft Access*, kako bih pratila svoj unos hranljivih sastojaka. Ovako sam mogla da upoređujem svoj unos sa preporukama za trudnice i da budem sigurna da zadovoljavam preporučene dnevne doze.

Neki ljudi, među kojima je bila moja babica, okrivljivali su moju ishranu, smatrajući da su mi nedostajali proteini ili već „nešto", iako moj akušer/ginekolog (lekar), nakon što je preispitao moju ishranu, nije bio mišljenja da je pobačaj bio prouzrokovan ishranom. Iako je moja baza podataka ukazivala da sam unosila dosta proteina, nisam bila sigurna, jer je i moj muž, opšte uzevši, bio zabrinut zbog proteina, a i jedan naš prijatelj je tvrdio da nije imao uspeha sa presnom ishranom baš zbog manjka proteina. (Sada nam je jasno da su drugi uslovi doveli do pobačaja.)

Uz to, nisam slušala potrebu svog tela za ishranom poput 80/10/10, jer sam bila okružena pogrešnim informacijama iz oblasti žive hrane koje su propagirale strah od voća. Jela sam radi unosa hranljivih sastojaka umesto radi zdravlja, pa tako nisam osećala vitalnost koju bih imala na presnoj ishrani. Pošto sam rodila sina dok sam bila na veganskoj ishrani (uključujući kuvanu hranu), rešila sam da se privremeno vratim na termički obrađenu vegansku ishranu (uz presnu) da bih ponovo rodila, uz plan da se posle vratim na presnu. Šteta što tada nisam poznavala dr Grema. Uštedela bih mnogo vremena i muke.

Vraćanje na termički obrađenu vegansku ishranu, naravno, nije pomoglo i na kraju sam imala još jedan pobačaj. Odlučila sam da unesem u ishranu mleko i jaja, a rezultat je bio još jedan pobačaj godinu dana kasnije. U međuvremenu gledala sam kako drugi ljudi jedu svakakvu hranu i žive nezdravo, a imaju gomilu dece. Iz svog ugla rada u poljoprivredi, došla sam do zaključka da je ovo možda bilo slično biljkama koje stvaraju semenke kada su pod stresom, da bi prenele svoje gene pre nego što umru. Pomislila sam da bih možda lakše

rodila ako sam manje zdrava, a kasnije bih mogla da povratim svoje zdravlje. Hvatala sam se i za travku, samo da pokušam sve kako bih dobila bebu.

Tokom trećeg pobačaja pokušala sam sa uvođenjem živine i ribe i ove namirnice sam ostavila u ishrani pokušavajući još jednom sa trudnoćom. Jedno vreme nisam ostajala u drugom stanju i pomislila sam da možda jednostavno nisam više mogla da zatrudnim. Godinama kasnije, kada sam imala trideset šest, ostala sam u drugom stanju ponovo – neočekivano – i ponovo je došlo do pobačaja.

Tek nakon ovog četvrtog potvrđenog pobačaja, na osnovu dodatnog testa krvi dijagnostikovali su mi antifosfolipidni sindrom. Odustala sam od drugog deteta, jer nisam želela da uzimam lekove niti da izlažem sebe i dete rizicima. Kada pogledam unazad, izgleda mi očigledno da je visokomasna ishrana prouzrokovala ovo stanje i/ili znatno doprinela ovom stanju. Nakon što sam prešla na presnu, vegansku ishranu od dr Grema, uz sniženje masti, za šta verujem da je ključno, moji vidljivi simptomi autoimunog stanja su se ili smanjili ili u potpunosti iščezli. A ovo je neverovatno.

Pošto je naš sin sada odrastao, trenutno nismo sigurni da li ćemo nastaviti sa pokušajem da dobijemo još dece. Ali, makar imam osećaj da je to ponovo moguće. Sada kada uživam u stanju najboljeg zdravlja i vitalnosti u svom životu, uverena sam da bih iznela uspešnu trudnoću i dobila zdravo dete, ako zatrudnim dok sam na ishrani 80/10/10.

Simptomi koji su nestali otkako sam na 80/10/10

Moje stanje je prouzrokovalo da se moja krv zgrušava brže, što je uticalo na moju menstruaciju (pa tako i prouzrokovalo pobačaje). Više nemam zgrušavanja krvi tokom mentruacija, niti imam čudne osećaje hormonskog disbalansa koje bih imala od ovulacija tokom menstruacija.

Više mi se ne pojavljuju misteriozne modrice koje bi lako nastajale od najmanjeg udarca ili pritiska. Zapravo, sada je teško da dobijem modricu, čak i od jačeg udarca. Ranije sam usled slabijih udaraca dobijala velike podlive. Isto tako, više nemam „sindrom umornih nogu" po čitavu noć, niti onaj bol u venama i arterijama mojih nogu usled kojeg kao da sam osećala kako se formira ugrušak (što bi samo bilo gore kada sam predveče uzimala aspirin ili riblje ulje).

Ne znam da li sam se rešila svih simptoma, ali sigurno znam da se moje stanje ne pogoršava (kao što se dešavalo dok sam pratila se držala uputstava mog lekara i kiropraktičara). Imam u planu da, kada budem u prilici, napravim test krvi kako bih imala dokaz na papiru, ali iskreno, stvarno ne mislim da mi

je to i dalje potrebno. Poprilično sam ubeđena da je to stanje iščezlo, ili da je umanjeno do te mere da više nije problem.

Neočekivani dobici i koristi

Režim dr Grema poboljšao je moj život ne samo u onome čemu sam se nadala, nego i na način za koji nikada nisam ni zamišljala da je moguć. Jedem 100% presnu, niskomasnu, vegansku hranu više od četiri godine do sada i stvari i dalje idu ka boljem svakog dana. Ovo je zapanjujuće – apsolutno zapanjujuće.

Kada sam prvi put pročitala o režimu dr Grema, izgledao mi je skroz logično i istinito. Na početku sam imala nešto pitanja o zapremini hrane i učestalosti kojom se uzima, ali sam ubrzo naučila (od svog tela) da se moje telo slaže čak i sa tim preporukama. Očigledno, ja naginjem prirodnoj higijeni, a preporuke dr Grema su najjednostavnije i najefektivnije za primenu prirodne higijene na koje sam naišla.

Sa svakom drugom ishranom, rezultati koje sam imala bili su daleko manje očigledni nego na ovoj ishrani. Isprobala sam razne oblike standardne američke ishrane, standardnu američku ishranu bez crvenog mesa, laktoovo vegetarijansku, laktovegetarijansku, vegansku, vegansku makrobiotičku, vegansku ishranu prirodne higijene, pa čak i presnu (živa hrana) i druge. Sa svakom ishranom moje stanje bi se popravilo na neki način, ali ništa ne može ni da se poredi sa rezultatima koje sam dobila na dr Gremovoj niskomasnoj ishrani 80/10/10. Kao da pričam o različitim svetovima – ne, univerzumima – ne, čak i više od toga – u kojima je ova ishrana ispred ostalih.

Jednostavno ne mogu ni da počnem da opisujem razlike. Moje zdravlje je daleko nadmašilo stanje u kojem je bilo sve od kako me sećanje služi. Moja energija, vitalnost, sposobnosti, stav u životu i izgled su se poboljšali kako nikada nisam ni sanjala. Više nisam tako iscrpljena na kraju dana i nakon spavanja sam mnogo odmornija. Srećnija sam i svakodnevno osećam čist užitak života. Više nisam tako stidljiva i otvorenija sam za druženje, tako da više izlazim.

Ponovo nosim konfekcijski broj koji sam nosila kada sam izrasla do moje pune visine u trinaestoj godini, ali sam čvršća i jača nego tada. Strije od trudnoće sa mojim, sada osamnaestogodišnjim, sinom, postale su zategnutije i manje vidljive – čak i kada sam u položaju na kolenima i šakama. Sada redovno radim razne vežbe i dosta se rekreiram. Imam više snage, jačine, žustrine, mišića i generalno bolje fizičke i mentalne sposobnosti nego ikada ranije.

Nedavno sam polomila nožni prst nakon 90 minuta savršenog časa aštanga joge, dok sam izvodila preskok na betonu i nisam se dovoljno podigla (još

uvek sam početnik) – ups! Isti taj prst na drugoj nozi slomila sam pre 80/10/10 i tada sam oko njega imala mnogo problema. Ovog puta, iako sam slomila prst usled mnogo jače povrede, jedva da je natekao, pa nije zaista ni boleo kasnije. Takođe, mnogo više osećam svoje telo, tako da se prst zalečio mnogo brže i bezbolnije nego ranije. Kada sam pre ovoga slomila prst, morala sam da spojim prste trakom, da nosim specijalne cipele da bih šetala i da nekoliko nedelja trpim bol. Ovoga puta moj prst je „rekao" da ne želi traku. Prst nije boleo, iako je morao da se podupre, mada ne tako čvrsto i jednostavno je uglavnom želeo da spava tokom prve dve nedelje. I dalje sam morala da radim i idem po pijacama i po našoj bašti, usled čega sam još više stajala na povređenoj nozi, a ipak je boleo manje i zalečio se brže.

Nakon tri nedelje, moj prst se vratio u stanje koje sam ja ranije smatrala za potpuno zalečenje, pošto sam mogla da uradim sve što sam radila pre 80/10/10. To je bila trećina vremena koja je bila potrebna za zalečenje prsta u odnosu na prvi put. Pošto sam sada aktivnija nego ikada ranije u svom životu, bilo je potrebno još nekoliko nedelja da bih mogla ponovo da radim sve što sam radila – i dalje manje od polovine vremena koje je bilo potrebno za oporavak od manje ozbiljne povrede koju sam imala pre niskomasne, presne, veganske ishrane. Moja stopala su sada kao nova i ne prave mi problema ni u jednoj aktivnosti, čak ni pri krivljenju i stresu tokom pokreta. Lepo.

Sada obožavam da vežbam!

Prvo što sam primetila kada sam prešla sa otprilike 20% kalorija iz masti na 10% ili manje, jeste da sam se osećala bolje. Izgledalo je kao da je moje telo počelo sa prepravkama na dubljem nivou. Moje noge su odjednom bile laganije i jače, kao da su mogle mnogo lakše da skoče zaista visoko – što su i želele, tako da sam to i radila. Ovo je istovremeno i zabavljalo i zapanjivalo mog supruga.

Na početku mog prelaska na niskomasnu, presnu, vegansku ishranu, zamolila bih uvek mog sina ili supruga da nose lubenice koje sam uzimala na pijaci. Sada, ne samo da ih ja sama nosim bez poteškoća, nego čak mogu da nosim i po dve istovremeno – a takođe su dvostruko veće!

Po prvi u mom životu, zaista iskreno želim da vežbam. Dešava mi se da zateknem sebe kako tražim izgovore da bih bila aktivna, što je nešto zaista novo. Ranije sam uvek tražila izgovore da sedim, ne da vežbam. Nikada ranije nisam jedva čekala da imam slobodnog vremena kako bih mogla da vežbam! Kao rezultat ovoga, moje telo sve više dobija sporstku građu. Ljudi sada pomisle da se bavim plesom ili gimnastikom.

Sada prosto imam želju da budem aktivna – daleko više nego ranije. Ne upuštam se u rizične sportove – ne skačem sa padobranom ili bandžijem – ali više sam aktivna i voljna da isprobam nove stvari koje zahtevaju fizičku aktivnost, čisto radi zabave ili samo da se isprobam u nekoj aktivnosti. (Nije teško da imam više volje nego ranije... eh... ranije uopšte nisam imala volje.) Nisam bodi-bilderka, iako se moje telo poprilično fino oblikuje. Sve više dobijam na snazi, izdržljivosti i mišićnoj masi otkako sam na ovoj ishrani, odnosno, od kako se moje telo oslobodilo većine suvišne masti.

Takođe sam otkrila nove fizičke sposobnosti. Nekako su se moja ravnoteža, koordinacija i spretnost dramatično popravili, čak i na početku, pre nego što sam postala aktivnija. Ranije sam uvek mogla samo ograničeno da radim aerobne vežbe zbog mog disajnog kapaciteta. Lako sam gubila dah, daleko pre nego što bi moji mišići dovoljno trenirali da istreniraju i srce.

Sada, kada pogledam unazad i uporedim, izgleda mi kao da sam ranije koristila prljavo gorivo za vežbanje. Odjednom, aerobno vežbanje postalo je tako „čisto" i „jasno". Imala sam osećaj kao da bih mogla unedogled da vežbam (ali moje srce nije naviklo na takav tempo, pa sam postepeno povećavala vežbanje). Bila sam u stanju da dišem duboko i nisam imala onaj bolestan i prljav osećaj na početku. Bilo je i još uvek je – odlično! Sada sam srećna kada vežbam i moje telo je srećno, što mene još više raduje i daje mi još više energije i motivacije da nastavim sa vežbanjem, zbog čega sam još srećnija i tako ukrug... prelepo! Nikada se ovako pre nisam osećala.

Dok nisam prešla na režim dr Grema, nikada nisam mogla da uradim pune sklekove, iako sam se nešto malo bavila bodi-bildingom u koledžu i mogla sam da uradim stotine sklekova sa kolena, sa različitim položajima ruku, dok sam trenirala borilačke veštine u srednjoj školi. Uvidela sam da sam mogla da uradim pune sklekove nakon nekog vremena na ovoj ishrani, pa sam radila na njima da vidim koliko sklekova mogu da postignem. Stigla sam do 23 odjednom pre nego što sam prešla na drugi zadatak.

Kasnije sam se vratila na sklekove, ali sam ovog puta ubacila zadržavanje u vazduhu tako što bih se brzo i energično odgurnula, pa bih nakon punog skleka odskočila na šakama i nožnim prstima, a moje čitavo telo bi bilo u vazduhu zategnuto i pravo! Stigla sam do 15 zaredom pre nego što sam prešla na zgibove.

Nabavila sam šipku za zgibove i na početku nisam mogla čak ni da se povučem na gore dovoljno kako bih napravila pokret – kao što je bio slučaj celog života. Moj suprug mi je pokazao kako da se pripomognem tako što stanem na stoličicu i nakon mesec dana mogla sam da se podignem do pola. Uzbudljivo! Nije prošlo dugo potom pre nego što sam jednog dana mogla da se podignem skroz – bez stajanja na stoličicu. Moja brada je bila skroz iznad šipke – ne samo iznad, nego dosta iznad, tako da je šipka bila u visini mojih

grudi, a brada iznad vrata! Nije prošlo dugo, a postala sam zavisna od vežbanja aštanga joge, tako da nisam nastavila sa zgibovima. Stalno se zabavljam!

Otišla sam na surfovanje po prvi put u životu nakon godinu dana životnog stila 80/10/10. Dosta dobro sam surfovala, posebno za jednu mamu od trideset osam godina koja je samo vozila skejt nekoliko puta (i to svega nekoliko metara svaki put), jednom bugibord, a surfbord nikada. Stala sam na dasku i surfovala odmah na prvom talasu! Nakon samo 45 minuta sama sam „hvatala" male talase i surfovala. Super!

Nakon otprilike godinu dana na 80/10/10, bila sam neko vreme učlanjena u klub zdravlja i samu sam sebe iznenadila da sam sa svojom sitnom građom, visine 5′2″ (157,5 cm), u to vreme sa 98 funti (44,5 kg), mogla bez muke da dižem otprilike iste ili veće težine kao biznismeni u tom klubu. Još više me je iznenadilo što sam nekih dana bila u stanju da samo dodajem veće i veće težine, kako je izgledalo, u beskonačnost. Težine bih postepeno dodavala, pa bih se tako tih dana obično umorila od ponavljanja pre nego što bih i stigla do velikih težina.

Veliki momci u ovom klubu su uvek dizali ogromne težine kako bi izgradili veće i izražajnije mišiće... a pored njih sam bila, mala, stara ja i dizala relativno malene težine, a moji mišići su se jednostavno isticali. Mogu zapravo da osetim kako se moji mišići razvijaju kada ne vežbam i nemam bolove u mišićima, ako jedem voće nakon vežbanja kao što predlaže dr Grem. Žao mi je tih velikih momaka – da samo vežbaju pravilno i primenjuju režim dr Grema, za svoje vreme i trud dobili bi mnogo bolje rezultate.

Ovih dana više ne idem u klub zdravlja, jer sam se više posvetila vežbama sa težinom tela, aštanga jogi, akrobatici na platnu u vazduhu, plesu i drugim stvarima. Takođe imam tegove kući i na poslu u slučaju da poželim da vežbam sa njima. Mašine su zabavne, ali me trenutno ne privlače.

Ovo je laaaaaako....

Za mene je ova ishrana mnogo, mnogo, mnogo lakša, brža i efikasnija nego bilo koja druga koju sam isprobala. Život je sam po sebi takođe postao u celini lakši. Ne samo da imam veći mir, veću fizičku sposobnost i više energije, da sam zdravija i srećnija, nego su i moje lične potrebe toliko jednostavnije i lakše ih je zadovoljiti nego ranije. Imam više vremena i sredstava da trošim na druge stvari. Moj život je ispunjen aktivnostima i odgovornostima, tako da ovo poboljšanje zaista pomaže.

Znam da ne bi bilo šanse da sam mogla da uradim sve što sam uradila i sve što radim, da sam i dalje na nekoj drugoj ishrani. Otkako sam počela sa

režimom dr Grema, počela sam sa kućnim obrazovanjem mog nadarenog i disleksičnog sina, za šta sam sama napravila program podučavanja, osnovala sam dve firme sa mojim mužem, organizovala sam lokalnu granu naše crkve, postavljena sam za sveštenicu i savetovala sam našu pastvu. Takođe sam osnovala grupu podrške za kućno obrazovanje, grupu podrške za presnu ishranu i organizovala sam redovne radionice presne hrane, sve sa pratećim veb sajtovima.

Još uvek radim sve ove stvari, a takođe i pišem dve knjige, snimam video/TV serijal, radim na poboljšanju svog fitnesa, povremeno radim sa mojim dugogodišnjim klijentima iz svog starog savetovališta, a naravno, i dalje održavam izuzetan i drag odnos kako sa mojim suprugom, tako i sa sinom.

Sada mi je lakše da posećujem različita mesta tokom dana, ili čak i nekoliko dana. Manje stvari treba da nosim sa sobom. Ne moram više da nosim flašu vode u rancu kako bih uvek imala vodu. Ne koristim je više čak ni tokom dana. I dalje pijem vodu ujutru i nakon napornog vežbanja, ali nije mi potrebna u drugim prilikama. Moje telo bolje reguliše svoju temperaturu, tako da mi nije, kao ranije, potrebno da ponesem mnogo različite odeće kada izlazim.

Zbog mog autoimunog stanja, ranije sam dobijala opekotine od sunca za samo nekoliko minuta, ponekad čak u hladovini, a sada mogu po deset puta duže nego ranije da ostanem na suncu, a da ne dobijem opekotine. Još uvek nisam preplanula, ali bar više nisam bleda. Ne moram više očajnički da tražim senku na plaži ili šešir koji će mi odgovarati i koji će me dobro zaštititi. Mogu zapravo da šetam plažom bez sve one zaštitne opreme i van hlada. Jedino koristim šešir protiv sunca ako sam napolju usred dana po najvećem suncu. Po prvi put, u stanju sam da odem na pijacu po podne bez šešira, a da ne dobijem opekotine!

Moja kosa je sve svilenkastija i lepša – bez šampona ili balzama! Zamislite! Moja koža, zubi i nokti nikada nisu izgledali bolje i zdravije. Zapanjujuće, jer iako perem zube i čistim ih koncem, nisam upotrebljavala šampon, balzam, sapun za lice, sapun za telo, zubnu pastu, dezodorans, šminku, losion, kremu za sunčanje, kremu protiv insekata, ili bilo šta drugo sem vode za telesnu higijenu (sa izuzetkom sapuna za ruke) već više od dve i po godine. Smešno – samo trljanje i voda. Ko bi pomislio?

Moja koža nikada nije bila mekša ili lepša nego sada, a bukvalno sam se oslobodila akni koje sam imala od puberteta. Ljudi sada redovno komentarišu kako moja koža „sija", kako zdravo izgledam i kako je moja kosa lepa, želeći da je dodirnu. Otkako sam bila dete nije mi se desilo da su ljudi želeli da dodirnu moju kosu.

Ova ishrana zahteva malo pripreme hrane. Sve što treba da uradim jeste da stavim voće za taj dan u kutiju i možda koju salatu i paradajz, ako već

nemam dovoljno na poslu, i spremna sam. Nema potrebe da se seče, premazuje, aranžira, slaže, stavlja u kese, ili kuva, prebacuje, čisti, itd., kao što se radi sa kuvanom hranom. Naravno, možete od presne, veganske hrane 80/10/10 da napravite fensi, gurmansko posluženje, ali ne morate da prolazite kroz sve to svakoga dana samo da biste jeli.

Ako u nekom trenutku nemam dovoljno voća, ili sam napolju u vreme obroka, mogu da svratim do gotovo bilo koje prodavnice i kupim voće. Nema više drhtanja, gubljenja koncentracije i pada šećera u krvi ako moram da preskočim ili odložim neki obrok. Umesto toga, osećam se dobro i dalje funkcionišem kako mentalno, tako i fizički dok se ne napunim gorivom opet.

Ako znam da je preda mnom dan prepun aktivnosti, ujutru, pre nego što krenem od kuće, ubacim nešto voća i možda nekog zeleniša ili stabljika celera u blender, uz malo vode, pa napravljen smuti ponesem sa sobom da mogu da ga pijem dok radim. Uzmem malo ovoga sa dodatkom vode i ponesem na čas aštanga joge, da imam sportsko piće koje često skroz popijem nakon časa, na putu nazad ka poslu. Na poslu takođe imam blender, u slučaju da odlučim da tamo vežbam ili da napravim smuti ili preliv dok sam na poslu, jer često u kancelariji provedem više od dvanaest sati u nizu. Ali ruku na srce, retko da mi treba ili da želim da ga koristim na poslu.

Imam manje smeća i više komposta koji mogu da koristim da uzgajam više hrane. Na kraju dana, za pranje imam samo činiju za salatu, ponekad posudu za smuti i posudu za kompost. Da bi se ovo opralo, potrebna je samo voda, ako se opere odmah nakon upotrebe.

Divan dan je bio kada smo izbacili šporet. Bilo je to kao da se oslobađamo nečega, a i čitava kuhinja je nekako dobila čistiji izgled. Ne trebaju mi šerpe, tiganji, rerna ili drugi uređaji i pomagala za kuvanje. U stvari, da želim, mogla bih da uopšte i ne koristim bilo kakav pribor ili posuđe za pripremanje hrane. Takođe mi ne trebaju začini, pojačivači ukusa, lekovi, vitamini, minerali ili drugi suplementi. Ovako je mnogo jednostavnije i prirodnije – i jeftinije.

Konačno – imam svoj mir

Pre nego što sam prešla na presnu ishranu, bila sam na ivici nervnog sloma jer sam nekoliko godina bila pod mnogo stresa. Znala sam da treba da odstranim stres, ali nisam znala kako a da se uslovi u mom životu ne promene. Nisam mogla da vežbam ili da radim nešto drugo što bi eliminisalo stres, jer bih samo imala osećaj kao da još više zaostajem sa obavezama, zbog čega bih samo još više bila pod stresom (u najmanju ruku, kontraproduktivno).

Sada sam daleko manje podložna stresu i emotivnim problemima. Moja osećanja su sada više izbalansirana i na višem nivou nego ranije. I dalje obavljam razne stvari, ali više nisam pod stresom zbog toga. U stvari, osećam se suviše dobro da bih se nervirala. Nije moj život taj koji se promenio, ja sam ta koja se promenila. Jednostavno više nisam pod tolikim stresom. U stvari, dešavale su mi se i gore stvari nego ranije, a opet sam bila manje pod stresom.

Nekako je teško opisati... čini mi se da je najbolji opis reći da sam stekla svoj mir, mir veći nego ikada ranije – pomirena sam sa onim što sam ja, sa onim što su svi drugi i sa onim što se dešava u mom životu i oko mene. Iz mog iskustva, dobro zdravlje je prava sreća i mir. Jednostavno, osećam se dobro i teško mi je da se oneraspoložim kada se osećam tako dobro sve vreme. Moje telo mi kaže da želi da se igra, a ja slušam!

Naučiti da se jede dovoljno hrane

Kada sam počela sam režimom dr Grema, ponovo sam zaista zavolela hranu. Ukusna je i radujem se obrocima. Ne odlažem svoje obroke dok ne osetim neobuzdanu glad. Ranije sam bila tako nezainteresovana i nemotivisana za hranu, pa bih čekala sve dok ne bih bila toliko gladna da bih grabila šta god bi bilo najbliže i najbrže – a to skoro nikada nije bila zdrava hrana. Moje telo jednostavno nije bilo zainteresovano za hranu koju sam mu davala. Sada kada svom telu dajem zdravu hranu, moje telo voli tu hranu, a isto važi i za mene.

Poprilično mi je lako sada da unosim dovoljno kalorija, ali je bilo potrebno neko vreme da bih naučila da jedem dovoljno. Na početku nisam jela dovoljno kalorija, iako sam se osećala dobro. Mislim da moje telo tada nije želelo toliko hrane, jer je želelo da se očisti. Zaključila sam da sam jela tek onoliko kalorija koliko je dovoljno za osobu od 80 funti (36,3 kg), ali takođe sam i shvatila da mi je na prelasku bilo potrebno nešto više masti u ishrani.

Na kraju sam uspela. Na početku sam izgubila na težini jedino zato što sam imala višak telesne masti. Konačno, izgubila sam većinu telesne masti i dobila nešto novog mišićnog tkiva (a sa mišićima sam dobila i na težini), a postepeno sam počela prirodno jesti više kalorija kako se moje telo prilagodilo novim okolnostima. Trenutno, verovatno jedem više kalorija nego što bi neki mislili da mi treba, a mnogi i da bih mogla. U svakom slučaju, dobro mi ide jer dobijam na snazi, dobijam na težini dok istovremeno održavam zdrav nivo telesne masti i osećam se poprilično dobro.

Živite punim plućima!

Ako želite da uštedite vreme i napor u nalaženju nečega što funkcioniše, ne tražite dalje. Metod dr Grema funkcioniše. Ranije nisam živela punim plućima, zbog prolaznih užitaka u hrani koja nije bila najbolji izbor, i na taj način sam žrtvovala moje zdravlje i vitalnost. Sada živim punim plućima. Ne kajem se zbog mog izbora hrane, niti osećam kao da se nečega odričem. Biram bolje zdravlje i dugoročniji užitak, a kao rezultat srećnija sam. Osećam se toliko bolje i uviđam toliko rezultata da imam inspiraciju za dalje i nemam želju da se vratim na kuvanu hranu, pa čak ni na visokomasnu presnu hranu. Prolazno zadovoljstvo jednostavno nije vredno rizika da izgubim sve što sam postigla.

Ova presna ishrana je neverovatna! Ne bilo koja presna ishrana – nego ova niskomasna, veganska, presna ishrana – tu se krije razlika! Što doslednije pratim preporuke dr Grema (koji osim ishrane uključuju i druge faktore životnog stila: vežbanje, odmor, čista voda, čist vazduh, sunce, spavanje, rekreacija, itd), to mi je lakše da budem na presnoj, veganskoj ishrani 80/10/10 i bolje se osećam. U stvari, zahvaljujući ovoj ishrani uspela sam uz zadovoljstvo da prirodno poboljšam svoj život na drugim poljima, što mi nikako nije polazilo za rukom ranije, ma koliko da sam se trudila.

Da sumiram, jednostavno se osećam tako živom! Želim da to kažem svetu! Tako je jednostavno, a tako dobro funkcioniše! Osećam kao da moje telo svakom svojom ćelijom slavi život – srećno je što je živo i želi da se pokreće da bi proslavilo! Ja rado prihvatam. Sreća sreća, radost radost, sreća sreća, radost!

Iz mojih pohvala za dr Grema i njegov režim, možda ne biste mogli da pretpostavite da sam zapravo izuzetno oprezna i konzervativna kada preporučujem bilo koji proizvod ili uslugu, jer tu odgovornost doživljavam ozbiljno. Međutim, toplo preporučujem da pročitate ovu knjigu koliko god puta je potrebno, sve dok ne budete u stanju da isprobate ovaj režim i sami otkrijete koliko vam blagodeti može doneti u životu. Dajte priliku ovom režimu i držite se svih saveta koliko god je to moguće. Kao i svako opšte uputstvo, možda će vam biti potrebno da režim koji je opisan u ovoj knjizi podesite prema svojim ličnim okolnostima. Za mene je ovo opšte uputstvo bilo čudotvorno. Svim srcem preporučujem privatne konsultacije sa dr Gremom da razjasnite ili da se usredsredite na konkretna zdravstvena pitanja, ako vam je to potrebno. Nećete zažaliti.

Džejni ima svoj vebsajt *www.ringlet.org*, na kojem je opis njenih prvih šest meseci na režimu dr Grema zajedno sa slikama kroz njene različite faze. Trenutno piše dve knjige vezane za presnu, vegansku ishranu 80/10/10: „*Ready for Raw*" („Spremni za presnu ishranu"), koja izlazi u septembru 2005, a kasnije će

izaći i „*A Fruit Lover's Guide to Edible Fruit*" („Vodič ljubitelje voća za jestivo voće"). Ona se takođe pojavljuje u video/TV serijalu na slične teme koji bi trebao da izađe krajem 2005. ili početkom 2006.

Ričard („Ribs") Flidland *(Richard („Ribs") Friedland),* Malibu, Kalifornija

Prešao sam na vegetarijansku ishranu 1967, jer sam čuo da se svest izoštri na toj ishrani. Za mene je sve odmah imalo smisla, posebno kada sam shvatio da je moja dotadašnja ishrana doprinosila smrti nedužnih životinja i da bih mogao da budem na ishrani koja bi mogla biti zdravija, na kojoj bih imao veću oštrinu uma i koja ne škodi drugim stvorenjima koja žive na našoj planeti.

Prošao sam kroz mnoge faze tokom prve četiri godine na vegetarijanskoj ishrani. Jeo sam mnogo loše hrane na početku, jer samo mi je bilo važno da ne jedem meso, ribu ili jaja, i da mi bude lako da budem na vegetarijanskoj ishrani. Onda sam počeo da zamenjujem komercijalne slatkiše organskim slatkišima iz „zdrave hrane" i sladoledom od organskog, kozijeg mleka. Tokom tih godina, probao sam makrobiotičku ishranu, koja mi je bila zanimljiva, ali mi je bilo teško da budem na toj ishrani.

Uprkos savetima tri lekara koji su se zarekli svojom reputacijom da neću preživeti više od 18 meseci, prešao sam na frutarijansku ishranu 1971. iz mnogobrojnih razloga sličnih onima iz kojih sam prešao na vegetarijansku ishranu. Jeo sam samo presno voće, a tu nisu spadali orašasti plodovi ili semenke ili sušeno, zamrznuto ili dehidrirano voće. Na ovoj ishrani sam bio striktno osam godina.

Ništa nisam znao o postotku masti u avokadu i maslinama koje sam brao i jeo presne sa drveća. (Da, meni se zapravo dopadao ukus jedne određene vrste maslina. Pustio bih da glatke, zelene masline sazrevaju na drvetu dok ne postanu crne i smežurane, a tada bih ih jeo u poprilićnim količinama i sviđao mi se ukus.) Isto tako, nikada nisam čuo za kombinovanje hrane, pa sam uglavnom mešao bilo šta što sam imao u nekom danu. Na primer, dešavalo se da jedem avokado, urme, paradajz i citrusno voće u roku od nekoliko sati, iako ovo nisam često radio.

Pročitao sam nekoliko knjiga o frutarijanstvu, poput knjige „*Mucusless Diet Healing System*" („Sistem lečenja ishranom koja ne stvara sluz"), od Arnolda Ehreta, a zatim sam čekao da vidim da li ću imati rezultate opisane u knjizi: skoro neograničenu energiju i neverovatnu snagu i izdržljivost. Ni posle osam godina nisam dobio rezultate kojima sam se nadao. I dalje sam imao problema sa sinusima, kao i probleme sa gasovima i sluzi.

Nekoliko narednih godina jeo sam presnu hranu, većinom voće. Sledećih nekoliko godina obilazio sam mnoge alternativne lekare, među kojima su bili i ajuverdski terapeuti i drugi. Prošao sam kroz dosta testova i opravki zuba. Dosta ovih alternativnih i ajuverdskih lekara su mi izrazito savetovali da bi mi životinjski proizvodi koristili, kao i začinjenija hrana, jer sam bio suviše jin, odnosno hladan, a nedostajao mi je jang, odnosno hrana koja greje.

U zimu 1985. zaista sam probao da oko šest meseci budem na ishrani sa piletinom, ribom i jajima, kao i ljutom papričicom, a vrlo malo voća. Nije mi bilo mnogo lošije na takvoj ishrani, ali zaista mi se nije dopadalo da jedem te nedužne životinje, a i nisam bio ni snažniji ni zdraviji kao što su svi lekari govorili da ću biti. Tako da sam počeo opet da jedem slatko voće.

Godine 1992. upoznao sam čoveka koji se bavio prirodnom higijenom i koji mi je objasnio kombinovanje namirnica. Kupio sam knjigu od dr Šeltona i počeo sam da jedem presno voće i povrće u određeno vreme, u određenim kombinacijama, kao što je bilo opisao u knjizi.

Na ovom režimu sam bio oko osam godina, sve dok se jedne noći, nakon što sam prethodno jeo čerimoje i sapote, nisam probudio nakon nekih dva sata spavanja, a zatim nikako nisam mogao ponovo da zaspim. Bilo mi je vrlo neudobno cele noći, pokušavao sam da se opustim, da se masiram i istežem. Konačno, oko 4 sata ujutru uradio sam klistiranje i tada mi je bilo bolje. Nisam mogao da shvatim šta je bio uzrok i pomislio sam da je možda bila slučajnost. Pa... isto se desilo i sledeće noći. Tada je bilo još teže, jer sam obe noći spavao samo po sat vremena i bio sam premoren. Bilo mi je teško da razmišljam i da odlučim šta da radim.

Jeo sam svo voće i povrće presno i u kombinacijama, a tu su spadali i orašasti plodovi, semenke i avokado preko dana, a poslednji obrok mi se sastojao od slatkog voća i bio je oko 10 uveče, što je bilo blizu mog odlaska na spavanje. Glavni razlog zbog kojeg sam jeo toliko kasno bio je što nisam mogao da spavam bez tog obroka. Tako da sam odlučio da pojedem nešto presnog, slatkog voća koje je bilo moja omiljena hrana. Nisam spavao četiri noći zaredom i četvrte noći sam počeo da paničim. Pozvao sam bolnicu i rekao im da ću možda dobiti srčani udar. Nisam mogao da shvatim šta se dešavalo. Odveli su me u bolnicu „*St. John's hospital*" i testirali satima. Lekari su mi konačno rekli da mi su srce i holesterol bili u savršenom redu. Jedini problem koji su oni mogli ustanoviti svojim obimnim testovima bio je manjak vitamina B12.

Ujutru sam napustio bolnicu i otišao u centar „*Westside Alternative Center*" gde su mi uradili daleko skuplja testiranja. Ova testiranja koštala su me koliko i bolnički račun iz „*St. John's hospital*", što je iznosilo nekoliko hiljada dolara. Nakon otprilike nedelju dana, dobio sam rezultate testova iz alternativne klinike, a rezultati su pokazivali manjak B12 i folne kiseline. Nekoliko dana

primao sam injekcije B12 u gluteusni mišić, a zatim sam počeo da uzimam suplemente folne kiseline.

Počeo sam da tražim pomoć i informacije od svih koje sam poznavao, jer i dalje nisam znao šta je bio uzrok moje nesanice. Isto tako, nisam bio siguran šta bi trebalo jesti, jer sam bio na istoj ishrani u to vreme već 20 godina. Poznavao sam jednog tridesetogodišnjeg hiropraktičara koji je bio na presnoj hrani, a koji mi je rekao da ne jedem bilo kakvo slatko voće i da uzmem B12 u „*Standard Process Labs*". Jedno vreme mi je bilo mnogo bolje. Taj hiropraktičar je poginuo u nesreći na biciklu, a ja sam se vratio slatkom voću.

Isprobao sam različita čišćenja, poput jednomesečnog „*Arise and Shine*" koji sam sproveo strogo po uputstvu. Tokom poslednje nedelje čišćenja, u kojoj se ništa ne jede, bio sam izrazito slab. Pozvao sam proizvođače da se raspitam o ovome, a oni su mislili da je u pitanju neki oblik parazita, kao što je kandida. Otišao sam lekaru, a lekar mi je rekao da mogu da pošaljem uzorak stolice laboratoriji „*Great Smokies*", ako želim da proverim da li zaista imam kandidu. Rezultati testova su pokazali da sam imao dva soja kandide u maksimalnom broju. Svi moji simptomi bili su razumljivi lekarki, jer se ona sama oporavila od kandide i napisala knjigu o tome.

Kažu da se kandida hrani voćem, a ja sam jeo mnogo voća. Otišao sam na dugo i skupo, šestomesečno čišćenje od kandide, tokom kojeg sam bio poprilično loše. Tokom tih šest meseci nisam jeo ništa slatko, čak ni šargarepe ni limun, a svaka četiri dana sam menjao hranu. Uzimao sam mnogo suplemenata, među kojima su bili „*Super Garlic*", „*Primal Defence*", neka skupa flora iz Engleske i mnogi drugi.

Zaista mi je bilo teško tokom tih šest meseci. Bilo mi je teško da išta radim, jer su moji simptomi postali ekstremniji. Taj period mi je bio veoma neugodan. Istrajao sam tako šest meseci, a zatim sam uradio još jedan test stolice, koji je pokazao da sam i dalje imao najviši nivo kandide albikans. Od lekara sam dobio savet da uzimam prepisane lekove, a ja sam ponovo počeo da jedem voće.

Isprobao sam mnoge druge ishrane, suplemente i čišćenja tokom nekoliko narednih godina, a onda sam prisustvovao govoru koji su držali Dag Grem i Rozi Gruben na događaju „*Raw Passion*" („Presna strast"). Rozi je pričala o tome šta se dešava u krvi nakon unosa određene hrane. Dag je rekao da ono što sprečava da šećer napusti krv nije šećer u voću, nego masti, koje ljudi oboleli od kandide jedu.

Nisam znao da li je ono o čemu su govorili bilo isto ono šta se dešavalo u mom organizmu, ali mi je odmah bilo jasno da su mi se oboje svideli. Izgledali su veoma uvereni u ono šta su govorili, a bio sam siguran da su sproveli obimna istraživanja i otkrili mnoge činjenice.

Počeo sam da razmišljam o mojoj situaciji. Niko od mnogih, mnogih lekara kod kojih sam išao tokom svih tih godina nije mi pomogao da poboljšam svoje zdravstveno stanje. Mislio sam da sam na najboljoj mogućoj ishrani, ali nisam se osećao dobro. Ovo dvoje ljudi su izgledali veoma zdravo. Činilo se očigledno da su mnogo toga znali o zdravlju i da su već radili sa ljudima koji su bili u situacijama sličnim mojoj i da su im pomogli. U slučaju da mi se ne bi svidelo kako napredujem na njihovom režimu, uvek sam mogao da se vratim na staru ishranu. Sem svoje bolesti, nisam imao šta da izgubim eliminacijom masti iz ishrane. Nije bilo razloga za mnogo predomišljanja.

Još tog dana počeo sam da izbacujem masti iz svoje ishrane, a tada su mi i krenule vrlo obimne eliminacije. Šest meseci nisam uošte jeo očigledne masti, jer nisam znao za ishranu 80/10/10, a mislio sam da je suština da se jede što je moguće manje masti, pa sam tako i radio. Ovo je podrazumevalo jedno veliko "ne" za avokado, masline ili durijan, a naravno ne i za orašaste plodove i semenke.

Isto tako, nisam znao za diskusionu stranicu *VegSource* koju vodi Dag, pa sam se vratio na masnu, presnu ishranu. Na ovoj ishrani mi se umanjila eliminacija. Narednih šest meseci bio sam na ovoj ishrani, iako sam se ponovo osećao grozno, a onda sam opet prisustvovao govoru Daga Grema u *„Living Light House"* u Santa Monici. Tada sam mu postavio nekoliko pitanja na koja je on vrlo voljno odgovorio, a ja sam opet izbacio masti iz ishrane. Samo što sam ovog puta prešao na ishranu 811, što je značilo da sam jeo pomalo masti s vremena na vreme.

Ovo mi je donelo mnoga divna poboljšanja, ali i dalje moje zdravlje nije bilo potpuno. Tako da sam uštedeo nešto keša i otišao na privatne konsultacije kod dr Grema. Tokom ovih konsultacija, sedeli smo jedan naspram drugog, na razdaljini od dve stope (0,6 m). Ovo mi je zaista pomoglo, jer sam shvatio njegovu poentu. Otkrio sam genija, osobu kojoj je u potpunosti stalo do poboljšanja mog zdravlja. Bilo je teško za poverovati da bi on zaista meni mogao pomoći, jer sam već sprovodio ishranu do detalja. U to vreme, mislio sam da je sve u ishrani.

Ono šta ja nisam shvatao bilo je da je ishrana samo jedan deo zdravog života i da se snaga meri po najslabijoj karici. Tada su to za mene bile samo reči, ali nakon što je Dag pronašao koji je to deo mog života zahtevao izmene i nakon što sam ja poradio na tome, moje zdravlje se dramatično popravilo. Dakle, osećao sam se bolje. Koji poklon bi mogao biti lepši? Imao sam više energije i više sam uživao u životu. To je najbolji poklon koji neko može dobiti!

Jedna od tema o kojoj smo pričali na konsultacijama bila je o Dagovom sportskom kampu, nazvanom *„Health and Fitness Week"* („Nedelja zdravlja i

fitnesa"). Mislio je da je bitno za mene da prisustvujem tom događaju, pa me je on pitao šta bi on mogao da uradi kako bih ja mogao da prisustvujem. U tom trenutku to mi je izgledalo nemoguće, jer sam upravo potrošio sav dodatni novac na konsultacije, a ni vremena nisam imao. Ali rizikovao sam, jer je izgledalo da mi je to bilo toliko potrebno. Objasnio sam mu šta me sve sprečava da dođem, a on mi je pomogao da prebrodim te prepreke! Jednostavno sam bio zapanjen poštenjem, iskrenošću, znanjem i posvećenošću tog čoveka koji je stajao preda mnom sa iskrenom željom da mi pomogne da rešim moje lične zdravstvene probleme.

Bio sam na sportskom kampu i to je bila najbolja stvar koju sam mogao da uradim. Toliko mi je pomoglo i toliko sam imao koristi od te nedelje, da sam se na kraju prijavio za sportski kamp sledeće godine pre nego što sam otišao. To je bila odskočna daska koja mi je bila potrebna da bih krenuo putem pravog zdravlja. Ako možete na bilo koji način da odete na sledeći sportski kamp, moj savet je da ga ne propustite, bez obzira na sve!

Sada je godinu dana kako sam na ishrani 80/10/10 i postigao sam nezamisliv uspeh! Jednostavno želim da ovo podelim sa ljudima. Kada počnete da se osećate dobro nakon što ste se dugo vremena osećali loše, želite da podelite to sa drugim ljudima kako bi i oni znali da mogu isto tako da se osećaju bolje.

Ljudi me ponekad pitaju šta obično jedem tokom jednog dana, tako da ću na to sada da odgovorim. Obično imam tri obroka dnevno, a ponekad dva. Doručak mi je obično oko 10 ujutru. Juče (april 2005), pojeo sam 12 unci (340 g) borovnica, 8 unci (226,8 g) malina, 8 unci (226,8 g) kupina i oko 4 pakovanja jagoda. Ručak mi je bio oko 14:30, a sastojao se od 6 čerimoja i 4 sapota. Večera mi je bila oko 19:30 – oko 8 sitnih krastavaca, 1 ½ glavica crvene salate, oko 5 lbs. (2,3 kg) paradajza i nekoliko stabljika celera.

Sada kada pišem je 10:30. Nakon što uradim poslednji niz od 100 trbušnjaka i možda nešto sklekova, doručkovaću 12 unci (340 g) borovnica i oko 4 ili 5 pakovanja jagoda. Ako još budem gladan, poješću jednu papaju. Za ručak ću pojesti još najmanje 4 ili 5 čerimoja, jer sam ih već namirisao – savršeno su zrele! Takođe ću pojesti nekoliko sapota i 2 ili 3 manga. Večera će verovatno biti slična, ali možda uzmem i avokado ako je zreo ili nešto slatkog graška, u zavisnosti od toga šta mi se bude jelo i koje vežbe uradim danas.

Prva dobra stvar koju sam primetio na ishrani 80/10/10 jeste da sam nakon unosa slatkog voća u stanju da se koncentrišem i ne naduva mi se stomak. Ovo je ogromno olakšanje za mene, jer obožavam da jedem slatko voće, ali naduvan stomak i nemogućnost da se koncentrišem su mi otežavali da radim, da vežbam ili da se fokusiram na projekte. Druga neverovatna novina je da sam u stanju da vežbam bez bola i nelagodnog osećaja zbog kojih mi je

ranije bilo gotovo nemoguće da vežbam više od jednog dana u nedelji. Bol se toliko smanjio da sada mogu da vežbam svakodnevno, što je predivno, jer mi vežbanje donosi mnogobrojne koristi. Treća korist je ta što više ne moram da jedem kasno da bih mogao da zaspim. Zahvaljujući ovome, više se ujutru ne budim slabašan i u polusvesnom stanju. Sada mogu da ustanem ranije i da ranije počnem sa obavljanjem obaveza, kao što su posao, vežbanje ili briga o deci. Pored ovoga, moje telo je počelo da dobija zategnutiji i bolji oblik. Isto tako, lepo je biti snažniji, u celini.

Teško je opisati koliko je bolji moj život sada u poređenju sa onim što je bio pre nego što sam bio na ishrani 811. Izgleda kao da sam sada nova osoba koja nije užasno bolesna od kandide i kakvih god drugih problema da sam imao. Ne samo da se moj život izuzetno poboljšao, nego se i dalje poboljšava. Ovo je fantastično i prevaziilazi sve što sam mogao i da zamislim onog dana kada sam prvi put čuo kako Dag i Rozi drže govor o hrani na događaju „*Raw Passion*" („Presna srast").

Ne samo da su ovo dvoje ljudi posvetili svoje živote da podele informacije o zdravlju sa što većim brojem ljudi, nego su takođe i identifikovali neke od najvažnijih uslova za postizanje i održanje idealnog zdravlja.

Ako je neko zainteresovan za zdravlje, trebalo bi da počne sa životnim stilom 811. Ne mogu ni da zamislim išta drugo što bi neko mogao da uradi, a što bi bilo toliko važno – ili korisno. 811 je zdrav način života, a tu spada toliko mnogo više od same ishrane. Hrana je samo jedan elemenat celokupnog zdravlja.

Jedna od stvari koja me je impresionirala u vezi životnog stila 811 jeste da se emocionalna stabilnost smatra podjednako važnom koliko i ishrana ili bilo koji drugi faktor zdravog života. Rad na emocijama je ono čime sam se najviše bavio tokom poslednjih 35 godina. Kada sam čuo objašnjenje od Rozi o tome kako treba da osećamo sve naše emocije, bez obzira kakve su, shvatio sam da je ona na emocije gledala na isti način kao i ja, a za mene su emocije nešto o čemu najviše znam.

Dakle, evo ovako: Dag i Rozi su razvili način življenja koji uključuje sve važne faktore za postizanje optimalnog zdravlja za ljude ove planete. Planiram da nastavim sa ovim životnim stilom i da učim sve više i više o sebi i zdravlju svakoga dana. Svima koji pročitaju moju priču želim svu sreću na putu ka boljem zdravlju.

Lori Masters *(Laurie Masters)*, San Hoze, Kalifornija

Tokom mojih prvih, otprilike, pet godina na uglavnom presnoj ishrani, trošila sam najmanje jednu flašu od 32 unce (907 g) lanenog ulja svakog meseca. Jela sam po jedan avokado skoro svakog dana i večeri, a takođe sam jela dosta obroka sa orašastim plodovima i semenkama. Tokom otrprilike godinu dana, donosila sam na svaku radionicu/degustaciju tortu od badema i suvog grožđa (sa mojim specijalnim ledenim prelivom od limuna, urmi i mente).

Kao i moji prijatelji na sirovoj ishrani, jela sam tone masti, a da to nisam ni znala. Mislila sam da sam bila na fantastično zdravoj ishrani. Moja jela su bila, na primer, presna granola, ovas samleven sa natopljenim bademima, ili puter od banana i badema za doručak. Ova jela su verovatno sadržala u proseku 250 kalorija iz masti. Ručak je obično bila salata sa jednim avokadom (i tim prelivom od limuna, ulja, „*Bragg*" (*Bragg* je marka različitih začina i pojačivača ukusa – prim. prev.) i belog luka koji stvara zavisnost). Između ručka i večernje salate, slistila bih ¼ šolje lanenog ulja baš svaki dan... to je bilo oko 480 kalorija iz same masti! Često sam jela i drugi avokado za večeru, a dva avokada su verovatno ukupno imala oko 450 kalorija iz masti. Mešavine orašastih plodova i semenki koje sam pravila za večeru (nori sa lažnom tunom i lososom, itd) sadržale su još 400 kalorija iz masti. To je bilo 1 580 kalorija iz očiglednih masti po danu. Ukupno sam u jednom danu verovatno unosila oko 2 000 kalorija – što je značilo da sam jela oko 79% masti! Au!

Moja „zdrava" ishrana je bila na neki način legendarna u mom sopstvenom, malom svetu. Čoveče! Te salate koje sam ja pravila u kuhinji poslovne zgrade u Silikonskoj dolini... bile su glavna tema u firmi. Analitičari sa kojima sam radila namerno bi prolazili pored kuhinje na svom putu ka izlazu iz zgrade i ka lokalnim restoranima, samo da bi videli kakvu sam ja to „mućkalicu" jela taj dan! Moju činiju za salatu su nazivali „korito". Sa mojih 88 funti (39,9 kg) i 5 stopa (1,52 m) visine (od moje četrnaeste godine sam takvog stasa; to nema nikakve veze sa presnom hranom), mogla sam da slistim mnogo salate. Ili je bar to izgledalo mnogo za ljude na standardnoj ishrani.

Provodila sam zastrašujuće mnogo vremena u kuhinji svakog dana, čak sam i kupila drugi procesor za hranu, blender i sokovnik koje sam držala na poslu kako bih mogla da pravim lažnu tunu i druge slične recepte za ručak ako bih poželela... I samo da vam kažem da ovo nikako nije bilo dobro za kalorinutrijentni odnos u mojoj ishrani!

Uživala sam u toj hrani (ko ne bi uživao u hrani punoj masti i soli), a i dopadalo mi se da privlačim pažnju („Gde tako sitnoj osobi stane sva ta HRANA?!"). Ali tu je bio jedan problem: moja dugogodišnja slabost i

bronhijalne infekcije koje su me pratile čitavog života NISU bile ništa bolje nego kada sam jela kuvanu hranu. Ovo me je izluđivalo!

Sećam se da sam kao dete imala prehladu bar jednom na svaka dva meseca. Bez izuzetka, žlezde bi mi bile otečene jedan ili dva dana pre nego što bi pun bronhijalni napad počeo. Nakon toga, nastupio bi težak kašalj, bol u grlu i ponekad bol u ušima. Svaki put bih se ponadala da će se prehlada zadržati u predelu glave, ali dajem vam reč da bi baš svakog puta prešla na pluća. Ove „prehlade" nikada nisu trajale kraće od 8 ili 10 dana.

Živela sam na antibioticima. Mama se trudila da prestanem da ih uzimam što pre, odmah kada bi simptomi prestali, kako bismo „sačuvali" nešto antibiotika. Ovako, imali bismo nešto u rezervi i ne bismo morali da čekamo na pregled kod lekara sledeći put. Na najmanji znak otečenih žlezda, ja bih progutala pilule... „saseći u korenu". Kako smo bili pametni potrošači!

Čudo je da sam uopšte završila školu. Često sam bila odsutna iz škole po čitavu nedelju svakog meseca. Kod kuće sam nadoknađivala školsko gradivo, za pisaćim stolom u mojoj sobi, sa štekom antibiotika, tableta za sisanje, vitamina C i sirupa za iskašljavanje. Dobar deo svake zime provela bih „pod isparivačem", kako smo ga zvali. Zidovi i prozori sobe bi bili mokri od kondenzacije pare iz isparivača sa primesom mentola koji je mama dodavala da pokuša da mi pomogne da normalno dišem.

Međutim, nekako, nikada mi se nije ispoljila bolest koja se mogla dijagnostikovati... uglavnom samo te neprekidne prehlade pluća. Nastavile su da se pojavljuju istom jačinom i kada sam bila nešto starija. Hronično neispavana i pod stresom, radila sam neverovatno mnogo kako na studijama, tako i na mojim poslovima, živeći na adrenalinu i uz neprekidnu bolest. Ostala bih bez glasa i ipak išla na posao. Radila bih iz kreveta. Poprilično sam sigurna da sam maksimalno iscrpla svoje telo.

Do 1990, kada sam se tek udala i još uvek radila danonoćno kao menadžer u maloj firmi koja se bavila elektronikom, dijagnostikovali su mi Epstein-Barrov virus. Redovno bolesna, vukla sam sebe na posao svakog dan, pa sam tako i nastavila da tonem ignorišući moje telo i pokušavajući da se provučem kroz prehlade, gripove, napade streptokoknih infekcija grla i bronhitisa, a ponekad i upala pluća. Sećam se da bih skoro zaspala na putu dok sam vozila kući sa posla svakodnevno tog leta. Ponekad bih zaustavila kola pored puta i odremala nakratko, ali uglavnom sam pričala ili pevala ili vrištala na sav glas, šamarala se i pojačavala muziku dok sam vozila, pokušavajući da vučem moje iscrpljeno telo još 20 minuta do kuće.

U 80-im radila sam za dobrostojeću posrednicu koja nas je vodila na motivaciona putovanja u gradove poput Nju Orleansa, gde bismo noćima zaredom jeli u restoranima sa pet zvezdica. Zavolela sam bogatu, gurmansku hranu i

jela rebarca i kremasti rižoto više nego što mi je trebalo. Nakon devet godina rada za ovu posrednicu i njenog supruga, više nisam mogla da priuštim sebi takvu hranu.

Međutim, kako me je uvek zanimalo ono za šta sam tada smatrala da spada u domen zdravlja i ishrane, više sam naginjala grilovanom povrću i ribi, a retko da sam, ako uopšte i jesam, jela brzu hranu. Istraživala sam časopise u potrazi za „zdravim" receptima. Kući bih kuvala povrće koje je plivalo u ulju i njime garnirala spiralnu testeninu, uz dodatak pinjola i začina, ubeđena da jedem izuzetno zdravu hranu.

Zatim, sa 34 godine (1997), saznala sam o presnoj hrani od Pam Masters, prosvetljene duše koja je učila stotine ljudi u oblasti Zaliva San Franciska da jedu presnu hranu i izleče svoja tela kao što je to ona uspela. Od nje smo dobili mnogo rukom pisanih recepata koje je ona sakupila na *„Hippocrates Health Institute"* godinama ranije. Sjajno! Ova bogata, slana, masna „zdrava hrana" bilo je upravo ono šta sam ja volela! Sviđalo mi se ono o čemu sam učila, a mom čulu ukusa još više.

Ipak, nije bilo rezultata: jela sam svu tu zdravu hranu, ali i dalje sam imala beskrajne, jake prehlade. Umesto da mi je bilo sve bolje, izgledalo je da sam imala sve češće i sve zaraznije prehlade. Nikada nisu trajale manje od tri nedelje, a obično su me mučile i po mesec dana ili duže. Svaki put bih potpuno ostala bez glasa. Divlje bih kašljala. Uprkos svemu i dalje bih radila. Kasnih 90-ih, izgledalo je kao da sam provodila veći deo godine prehlađena, nego zdrava.

Konačno, jednog dana, u apsolutnom očaju, pozvala sam Daga Grema na Floridi. Još uvek imam kasetu sa snimkom tog razgovora. Do tada smo bili prijatelji, tako da je znao o istoriji mojih prehlada... ali nikada pre toga nisam tražila od njega pomoć, tako da mi on ranije nije iznosio svoje mišljenje. Sada sam tražila pomoć sva u suzama. Prvo što me je pitao bilo je da mu nabrojim šta sam sve jela u prosečnom danu. Slušao je strpljivo, a onda mi je rekao ono šta kaže skoro svakom čoveku koji se hrani presnom hranom i koji ga pita za savet. „Lori, ti jedeš suviše mnogo masti, a ni blizu dovoljno voća."

Kako nikada nisam imala problema sa kilogramima, nisam imala predstavu o tome koliko kalorija ili koliko masti je bilo u hrani koju sam jela. Nisam verovala da je moguće da jedem toliko masti koliko on tvrdi, pa sam počela da istražujem. Tokom poslednjih šest godina, detaljno sam se pozabavila kalorinutrijentnim proračunima, pa sam se tako sama uverila da ljudi na presnoj ishrani jedu ogromne količine masti. Saznala sam da orašasti plodovi i semenke sadrže oko 75% masti. (Ko je bio taj pametnjaković koji nam je rekao da su orašasti plodovi i semenke proteinska hrana?) Ovi podaci su me motivisali da napravim korenite promene!

Sada znam kako da jedem poprilično slično kao na ishrani 80/10/10 (i kuvano i presno, ne presnu, vegansku verziju). Mnogo ljudi se zapanje kada čuju koliko voća jedem tokom dana. Moj partner Tim Trader i ja kupujemo kutije banana – trošimo oko 250 nedeljno. Često idemo na pijacu, a naš kuhinjski šank je uvek prelepo izobilje šarenog voća. Svaki dan započnem smutijem od 12 banana kojem dodam oko 1 funtu (0,45 kg) jedne ili dve vrste drugog voća: kruške, jagode, mango, neko koštunjavo voće... šta god mi privuče pažnju. (Da, sve to plus nekoliko šolja destilovane vode stane u jedan bokal vitamiksa; dobijem otprilike tri kvarta (2,8 l) smutija.) Ili, jedem smuti od banana i stabljika celera, ponekad dodam peršun ili kelj ili korijander ili drugi neki zeleniš. Većinu dana jedem voće i posle podne (grožđe, mango, lubenica, nektarine, itd), a za večeru jedem salatu, obično sa kuvanim povrćem. Radim na tome da jedem više celovite hrane i manje smutija... ali za sada, ovako mi odgovara.

Unosim znatno manje masti. Onih dana kada jedem kući, pojedem oko 2 avokada nedeljno i praktično jedem nikakve orašaste plodove i semenke, osim nešto samlevenog lanenog semena u salati. Jednostavno me teška hrana više ne privlači. Preliv koji koristim u mojim salatama je često meksička salsa ili ponekad samo sveže isceđen sok od narandže ili izblendovano voće. Otprilike jednom mesečno napravim preliv od izblendovanog voća i orašastih plodova (šest jagoda, jedna narandža i osam oraha makadamija, na primer, ili 2 narandže i 2 kašike susama). Retko, ponekad dodam ½ kašike maslinovog ulja, ali sada mi mala flaša ulja traje godinama.

Evo spiska svega šta sam jela jednog dana u julu 2004:

- 9 banana (900 grama / 32 unce)
- 1 jabuka (200 grama / 7 unci)
- 4 urme *khadrawy*
- 2 narandže *navel* (200 grama / 7 unci)
- 16 jagoda (250 grama / 9 unci)
- 1 nektarina (120 grama / 4,2 unce)
- 3 smokve (100 grama / 3,5 unci)
- 10 trešanja (60 grama / 2 unce)
- 3 mala paradajza (250 grama / 8,5 unci)
- ½ velike glavice zelene salate (225 grama / 9 unci)
- jedan mali kupus (100 grama / 3,5 unci)
- nešto slatkog graška (25 grama / 1 unca)
- ½ klipa belog kukuruza (35 grama / 1,25 unci)

- sok od limuna
- ½ kašike maslinovog ulja
- Suma? 1 740 kalorija, 87% ugljeni hidrati, 6% proteini, 7% masti. Nije loše!

Na radionicama/degustacijama i drugim okupljanjima (možda šest puta godišnje) i dalje obično pojedem bar malo tih bombastih kombinacija koje sam ranije konzumirala svakodnevno. Još uvek uživam u ukusu visokomasnih jela, ali sada mi ta jela skoro uvek izgledaju suviše teška i slana – što nije bezazlena izjava jer sam bila veliki zavisnik od soli.

Život je sve bolji i bolji. Polako ali sigurno učim da aktiviram moje telo. Decenijama sam se mirila sa uverenjem da mi nikada neće biti dovoljno dobro da bih mogla da vežbam u ovom životu. Još uvek imam posledice iscrpljenosti nadbubrežnih žlezda iz ranijeg perioda života... tako da se preokret neće desiti tako brzo kao što bih ja to volela. Ali sama činjenica da sam motivisana da pokrenem moje telo je neviđeno čudo.

Mnogo vremena provodim na suncu. Nikada ranije nisam pocrnela, ali sada sam preplanula po čitavo leto. Znam da je sunce prirodno sredstvo za dezinfekciju i da me ishranjuje. Toksini koji prouzrokuju rak kože žive unutar zakiseljenih tela koja su puna masti, a sunce jednostavno povuče otrov na površinu, kao oblog... međutim, istraživanja pokazuju da sunce ne izaziva rak kod ljudi koji jedu niskomasnu hranu. Ne dozvolite da vas iko ubeđuje u suprotno.

Moje prehlade su daleko ređe. U stvari, poslednja je bila pre dve godine. Ovo možda ne zvuči kao nešto značajno, ali za mene je pravo čudo – i neposredan rezultat moje niskomasne ishrane. Prirodno, uvek sam verovala da sam „savršeno zdrava, osim tih prehlada". Ali, istina je da sam provela dosta vremena u životu u očaju i da sam propustila mnogo u životu.

Još nešto: otkako sam prešla na presnu ishranu, u kući ne držim nikakve lekove ili suplemente - tačka. Osim nekoliko pilula vitamina za svaki dan koje sam koristila kao dete, jedne ili dve flaše vitamina *Shaklee* koje sam koristila u mojim dvadesetima i enzimskih tableta koje sam kupila u prvoj godini moje presne ishrane, skoro da nikako nisam dotakle začine, alge, minerale, zelene praškove i drugu sličnu, rafinisanu, dehidriranu, kapsuliranu „nehranu" bilo koje vrste. Hvala nebesima što sam uspela da se rešim tog dela visokomasne ishrane!

Da nisam saznala za niskomasnu (presnu) vegansku ishranu, sigurna sam da bi moje četrdesete bile nizbrdica još češćih hroničnih, stalno pogoršavajućih bolesti. Umesto toga, preda mnom je nov život kojem se radujem. Za mene, celovita hrana 80/10/10 je ishrana koju nam je Priroda namenila...

mnogo je praktičnija, laganija i zdravija od sve one masne, slane, dehidrirane „tranzicione" hrane koja udovoljava čulu ukusa i sa kojom sam ja započela ovo putovanje.

Osećam duboku zahvalnost prema Dagu (kao i Rozi Gruben (*Rozi Gruben)* i Timu Trejder (*Tim Trader)*) koji su mi pomogli da naučim kako da budem na visokovoćnoj, presnoj ishrani! Konačno, nakon pola života sa prehladama koje su me uvek sve više iscrpljivale i trajale najmanje po tri nedelje odjednom, a pojavljivale se od tri do šest puta godišnje, sada mi je sve bolje i bolje... a čak i vežbanje! Da!! Apsolutno sve je dobro!

Liza Oborn *(Lisa Oborne),* Toronto, Ontario, Kanada

Kao dete, provodila sam bezbrojne dane u bolnici i često izostajala iz škole zbog astme i alergija, kao i drugih bolesti. U proseku, iz škole sam izostajala po 70 dana godišnje. Kada sam imala 12 godina, zbog ozbiljnog napada astme završila sam u bolnici, u kiseoničkom šatoru, više od dve nedelje. Pored ovoga, mnogo puta sam poplavela.

Po izlasku iz bolnice, instinktivno sam počela da menjam svoju ishranu i prešla na vegetarijansku. Tokom mog detinjstva, sir, jaja i riba bili su jedina „mesa" koje sam jela. Ova promena u ishrani mi je pomogla i moje zdravlje je počelo da se popravlja. Verovala sam da ne postoji ništa bolje što mogu da uradim za svoje zdravlje.

Kada sam imala 24 godine, doživela sam tešku saobraćajnu nesreću. Kako nisam osećala telo od vrata nadole, moj lekar mi je rekao da ću biti u kolicima verovatno do kraja života. Nakon što je on izašao iz sobe, nešto neverovatno se desilo: iznutra se pokrenuo električni tok, prošavši od glave do nožnih prstiju. Istog trena uspravila sam se u krevetu i izašla iz bolnice. Ovo je bio trenutak koji mi je preokrenuo život. Znala sam da je moje telo sposobno da radi neverovatne stvari, iako nisam znala kako ili zašto. Sa novim poštovanjem, počela sam da slušam poruke mog tela.

U želji da više naučim o funkcijama mog tela i osećajući potrebu da predanije verujem u sposobnosti mog tela, počela sam naveliko da čitam o prirodnom zdravlju. Što sam više saznavala, to sam bila radoznalija. Od tada sam pohađala mnoge časove i kurseve iz prirodne higijene, među kojima su bili i časovi dr Daga Grema i dr Roberta Sniadaka (*Dr. Robert Sniadach).*

Pre više od četiri godine, nakon pokušaja da rešim neke dugotrajne zdravstvene probleme, otišla sam praktičaru prirodne medicine koji mi je rekao da imam veoma slabe bubrege i da bolujem od šećerne bolesti tipa 2.

Nije mi bilo jasno. Promenila sam moju ishranu, u to vreme sam bila veganka više od 12 godina i pokušavala sam da vodim jednostavan život... šta sam više mogla da uradim? Jeste da sam primećivala da nemam mnogo energije, a iako sam spavala od devet do deset sati po noći, budila sam se umorna. Odlučila sam da je vreme za akciju.

Prvog decembra 2000. počela sam sa dijetom 30 dana na sokovima. Nije bilo ni blizu teško kao što sam mislila da će biti. Nakon 30 dana, moji bubrezi su se oporavili i znaci dijabetesa su nestali, kao i 30 funti (13,6 kg). To je bio dodatni bonus. Tada sam se suočila sa pitanjem „šta dalje?". Tokom mog istraživanja pročitala sam mnogo knjiga od dr Šeltona i zapitala sam se da li je presna ishrana za mene. Odgovor je odjekivao: „Da!"

Probala sam presnu ishranu, počinjući sa veoma jednostavnim pristupom. Ne shvatajući raznolike načine na koje su ljudi jeli presnu hranu, jela sam vrlo malo voća više od 12 meseci, a mnogo zeleniša, orašastih plodova i semenki. Nakon otprilike šest meseci, prvobitna energija koju sam imala na ovoj novoj ishrani počela je da nestaje, a ja sam bila veoma slaba. Obećala sam sebi da ću ostati na toj ishrani 12 meseci, tako da nisam odustala, ali nažalost, moje zdravlje se nije uopšte popravilo. Svi koje sam znala pitali su me šta nije u redu. Izgledala sam vrlo mršavo, a moja koža je posivela. Postala sam mršavi debeljko. Spala sam na 116 funti (52,6 kg), ali ono što nisam znala bilo je da je nivo moje telesne masti bio preko 35%. Tonus mojih mišića bio je u užasnom stanju i nisam imala energije da vežbam. Imam sve više problema sa astmom, tako da, i da sam želela da vežbam, ne bih bila u stanju.

Jednog dana, moj suprug je istraživao na intenetu i otkrio veb sajt dr Daga Grema. Prijavila sam se za Prvo internacionalno okupljanje zdravog života 2002. Pokušala sam sa ishranom od *dr D.* na osnovu onoga šta je pisalo na veb sajtu: odmah sam povećala unos voća, a smanjila unos orašastih plodova i semenki u ishrani. Iako sam dobila više energije, simptomi moje astme su i dalje bili prisutni.

Nisam imala predstavu o tome koliko će se toga u mom životu promenuti nakon okupljanja na koje sam se prijavila. Pričala sam sa *dr D.* u četiri oka i dobila mnogo fantastičnih saveta. Odmah sam primenila njegove savete i vrlo brzo postigla vidljive rezultate. Sada sam stvarno dobila na energiji. Bolje sam spavala i boja moje kože se popravljala.

Do juna sledeće godine simptomi moje astme su se smanjili toliko da više nisam imala potrebu za lekovima na kojima sam bila preko 30 godina. Konačno sam imala energije da počnem da vežbam i moja pluća su sada mogla da podnesu dodatno opterećenje.

Počela sam da idem u teretanu i da bildujem. I pored 30% telesne masti koje sam još uvek nosila na sebi, nisam mogla da verujem koliko sam snage

imala... bilo je neverovatno! Ne moram ni da kažem, mnogo sam napredovala za veoma kratko vreme. Nabacila sam 35 lbs. (15,9 kg) mišića za manje od godinu dana i smanjila nivo moje telesne masti za više od 10%.

Kada sam pre 12 meseci počela sam ishranom 80/10/10, vreme koje mi je bilo potrebno za oporavak nakon vežbanja bilo je oko 2 nedelje po delu tela. Sada dižem znatno veće težine, najmanje 300% za svaki deo tela. Vreme koje mi je sada potrebno za oporavak je otprilike od tri do pet dana po delu tela, ako se ne preopteretim treninzima.

Sada planiram da se takmičim ili u bodi-bildingu ili na takmičenju jakih žena. Pre nego što počnem sa takmičenjem, želim da treniram još godinu dana da bih ojačala i dobila još više na mišićavosti. Ovo je neverovatno, jer, dok nisam upoznala *dr D*, ja uopšte nisam bila u stanju da vežbam zbog mojih bolesti i slabosti.

Moje vežbe sada uključuju dizanje tegova, borilačke veštine, kik-boks, jogu, trčanje sa mojim psima i trčanje na treninzima pasa. Da nisam upoznala *dr D*, nikada ne bih bila u stanju da radim bilo kakve vežbe, a kamoli da doguram do amaterskih takmičenja. Hvala ti, *dr D.*

Ajerlend Lorens *(Ireland Lawrence)*, Mišn Vieho, Kalifornija

U svojoj 22. godini, nagurala sam 300 funti (136,8 kg) i morala sam da se trudim da se još ne ugojim. Praktikovala sam brzo hodanje po od šest do devet milja na dan i jela sam ne više od 1 500 kalorija na dan. Takođe mi je ispadala kosa u pramenovima, nisam imala menstruaciju, a mučile su me akne i letargija. Pored svega, patila sam od autizma, hiperdisleksije i nemogućnosti održanja pažnje. Morala sam da uvežbavam govor satima da bih obavila jedan jednostavan telefonski poziv, a spontani razgovor nisam mogla da vodim. Bilo mi je teško u školi, pisanje je za mene bilo stresno, a često sam trošila po nekoliko sati na pisanje samo jednog pasusa.

Zbog svoje težine i gubitka kose obratila sam se lekarima koji su mi rekli da treba da izgubim na težini vežbanjem i dijetom. Smanjila sam kalorije na 500 kalorija na dan na nekoliko meseci i gubila po pola funte (0,23 kg) nedeljno. Ali ovo je za mene bilo nepraktično, jer sam bila depresivna i još više letargična. Očajnički sam želela korisno rešenje.

Počela sam tako što sam odlazila u prodavnicu zdrave hrane i čitala svaku knjigu koju sam tamo našla o ishrani. Pronašla sam jednu kratku knjigu o presnoj hrani. Za mene je imalo smisla ono šta sam pročitala i sledećeg dana sam otpočela sa tom ishranom. U to vreme bila sam na vegetarijanskoj ishrani već oko šest godina, ali presna ishrana je bila mnogo praktičnija. Koliko sam

shvatala u to vreme, presna hrana je podrazumevala nekuvano voće, povrće i zeleniš. Otišla sam na pijacu i kupila razno voće, stabljike celera i kokose. Sve sam stavila u frižider i jela kad god sam bila gladna.

Oslabila sam pet funti (2,3 kg) već prvog dana i dvadeset funti (9,7 kg) prvog meseca. Shvatila sam da brojanje kalorija i unos malih količina hrane više ne vredi; jer što sam više jela presne hrane, to bi se više moje telo protivilo kad bih radila protiv njega. Takođe, mogla sam da osetim kako mi telo slabi. Prestala sam sa vežbanjem i odmarala sam, sunčala se i išla u spore šetnje tokom dana, a po pet sati provodila na večernjim časovima. Ovo sam radila oko šest meseci, na kraju kojih sam oslabila skoro 80 funti (36,3 kg), dobila redovnu menstruaciju i izgubila akne. Zatim sam se prebacila na novi univerziet i vodila stresan život dok sam učila do kasno u noć, živela u zgradi punoj plesni i olovne farbe i pila mnogo soka od narandže za koji sam kasnije saznala da je pasterizovan.

Zdravlje mi je opet krenulo nizbrdo i otišla sam lekaru. Dijagnostikovali su mi hipotireoidizam, hipoglikemiju, insulinsku rezistenciju i policistične jajnike, što je podrazumevalo ciste na mojim jajnicima i nemogućnost ovulacije. Sve ovo bila su stanja koja sam imala pre presne ishrane, ali nisu bila dijagnostikovana. Lekar je preporučio ishranu siromašnu ugljenim hidratima. Odlučila sam da pokušam vegetarijansku verziju takve ishrane, ali nije mi bilo bolje. Na ovoj ishrani bila sam dve godine. Često sam razmišljala o tome kako sam se odlično osećala kada sam tek počela sa presnom ishranom i pitala sam se zašto su prvobitna poboljšanja isčezla.

Konačno, više knjiga o presnoj ishrani je izašlo i saznala sam da je „sveže ceđeni" sok od narandže koji sam pila bio pasterizovan i možda je loše uticao na moje zdravlje, zajedno sa stresom pod kojim sam bila. Odlučila sam da pokušam ponovo sa presnom ishranom. Prvih nekoliko meseci jela sam presnu hranu kao i ranije – voće, povrće i zeleniš. Primetila sam da mi se zdravlje još više popravilo: redovno sam imala menstruaciju, nakon tri meseca ciste na mojim jajnicima su nestale, počele su mi ovulacije, nisam imala klinički dokaz o insulinskoj rezistenciji, a nakon godinu dana, štitna žlezda mi je bila zdrava, gubila sam po pet funti (2,3 kg) svakog meseca i moja težina je spala na 150 funti (68,4 kg). Čitanje i pisanje više mi nisu bili problem, a mogla sam da pričam bez prethodnog vežbanja.

Nakon što sam oko šest meseci bila na presnoj ishrani, ova ishrana je počela da postaje sve popularnija u mojoj okolini. Jedna porodica došla je u naš grad, održala govor o presnoj ishrani i priredila večeru. Koristili su orašaste plodove i semenke (koje ja ranije nisam smatrala presnom hranom) i delili su recepte za presnu hranu poput veganskog burgera, presne, nečokoladne torte i presnog sladoleda napravljenog sa začinima, soli, medom, ekstraktima ukusa,

zamrznutim voćem i mlekom od orašastih plodova. Oni su me uveli u ishranu sa motom „bitno je samo da je presno". Ubrzo, uvela sam sve ove namirnice u moju ishranu. Onda je nastupila stagnacija od dve godine tokom kojih nisam primetila da mi se zdravlje poboljšavalo, mada se nije ni pogoršavalo.

Počela sam da tražim šta bih mogla da promenim kako bi mi se zdravlje ponovo poboljšalo. Počela sam svakodnevno da vežbam aštanga jogu i primetila sam kako dobijam na snazi i energiji. Takođe, konsultovala sam se sa nekim pristalicama sirove hrane čije knjige sam pročitala. Jedan od njih mi je rekao da mi je jetra ozbiljno oštećena zbog velikog gubitka na težini i da treba da obavim 12 čišćenja jetre sa 1 šoljom maslinovog ulja i soka od limuna. Obavila sam to, ali nisam primetila razliku.

Jedan drugi od ovih pristalica presne ishrane rekao mi je da je mi je zbog voća telo puno gljivica, pa sam eliminisala svo slatko voće. Jela sam avokado – i po 5 na dan – uz zeleniš, alge i povrće. Ovako sam se hranila mesec dana, kada su mi iskočile modrice po celom telu. Uvela sam blago slatko voće sledeća dva meseca i nisam više imala modrica, ali nije mi ni bilo bolje.

Onda sam se vratila na ishranu „bitno je samo da je presno". Ubrzo zatim povredila sam leđa na jogi. Nastavila sam da vežbam uz male izmene. Prošlo je mesec dana, a moja leđa nisu bila bolje. Počela sam da uzimam suplement MSM (metil-sulfonil-metan), misleći da je to ono što mi nedostaje da bi mi se leđa izlečila. Kako mi je tada izgledalo, imala sam više energije i spavala sam po pet sati na noć, ali isto sam tako imala srčane palpitacije, a leđa su i dalje bolela.

Na kraju sam prestala da uzimam suplemente MSM i dobila mononukleozu. Mislim da su suplementi MSM izazvali prekomernu stimulaciju, zbog čega nisam dovoljno spavala, a ovo je izazvalo slabljenje imunog sistema; mononukleoza je bila jedna od posledica. Prestala sam da uzimam suplemente MSM i postala toliko letargična mesecima da mi je penjanje uz stepenice bilo naporno. Prestala sam da vežbam jogu i konačno sam se oporavila – i od povrede leđa i od mononukleoze.

Međutim, i dalje mi nije bilo dobro. Misleći da imam neki manjak proteina, uvela sam presne mlečne proizvode, uglavnom u obliku presnog, kozijeg sira. Postala sam zavisna od tog sira i jela ga svaki dan tokom dva meseca. Od toga mi je bilo gore, ali to nisam uviđala. Onda sam otišla na kampovanje mesec dana.

Jednog jutra, neke divlje ćurke su doručkovale ispred mog šatora. Otvorila sam šator i rekla: „Dobro jutro ćurke!" Nisu odgovorile. Samo su me ignorisale. Shvatila sam da ja nisam bila na tom mestu radi njih, a ni one radi mene. Razmislila sam o kozama i kozijem siru i odlučila da ga više ne jedem. Dva dana ga nisam jela. Međutim, jeo mi se, pa sam uzela malo. Usled toga, osetila sam promenu raspoloženja dok su ljutnja i mržnja ispunjavale moje telo.

Uvidela sam kako je koziji sir uticao na mene. Nakon toga, odlučila sam da ga više ne jedem. Tek nakon nekoliko nedelja prošla me je želja za tim sirom.

Počela sam da čitam veb sajt *VegSource* na kom je dr Grem vodio stranicu za diskusiju. I ranije sam svraćala na ovu stranicu. Čak sam i pokušala da jedem mnogo voća i malo masti, ali na takvom režimu nisam mogla da se skoncentrišem i osećala sam da sam zavisna od voća. Ali ovog puta nastavila sam da istražujem i čitam. Konačno, pročitala sam tekst dr Grema o konzumaciji zeleniša nakon voća. Tada sam uvidela šta bih mogla da izmenim – ješću više zeleniša. Do tada sam od konzumirala salatu jednom nedeljno i ponekad čašu zelenog soka. Ali nisam redovno jela zeleno, lisnato povrće. Pored ovoga, mislila sam da zeleniš mora da bude kelj, raštan, maslačak – taman zeleniš – a da u suprotnom nije hranljiv; ali nisam volela njihov ukus.

Pokušala sam sa presnom, veganskom ishranom dr Grema. Počela sam da jedem voće, a nakon voća zeleniš slabijeg ukusa poput stabljika celera ili salate romane. Počela sam sa jednim listom salate ili jednom stabljikom celera i dogurala do dve veze stabljika celera i/ili dve glavice salate romane svakoga dana, uz veliku količinu (najmanje dvanaest) komada jedne ili dve vrste voća. Uz to, izbacila sam sve suplemente, začine, ulja, zaleđeno voće, sokove, so, dehidriranu hranu, presne mlečne proizvode, med, zelene praškove i morsku travu. Ponovo sam počela da gubim na težini. Ponovo sam dobila želju da vežbam i počela sam da trčim, a vratila sam se i na jogu. U proseku, većinu dana u nedelju sada vežbam jogu dva sata, jedan sat pranajamu, sat trčanja i od 25 do 50 stojeva na rukama.

Takođe sam počela da se oslobađam potiskivanih emocija. Danas, emocije jednostavno izađu iz mene. Mislim da sam, dok sam jela težu presnu hranu sa začinima i sokovima, bila puna emocija poput ljutnje i bola koje su bile na samoj površini, ali sam ih potiskivala hranom. Sada je otvoren kanal za ove emocije i one slobodno napuštaju moje telo.

Više se ne prejedam. Osećam svoje telo, osetim sitost i znam šta je potrebno mom telu. Na primer, ubrzo nakon što sam počela sa trčanjem, istegla sam jedan leđni mišić na desnoj strani. Nisam mogla da se okrenem na tu stranu. Znala sam da će bol proći ako se odmaram. To je bilo upravo ono što sam uradila i nakon dva dana povreda se zalečila. Ranije bih ignorisala moje telo i ipak bih otišla na trčanje, ali moje telo mi sada daje tako jasne poruke da mi je teško da se suprostavim, a razumem ga bez napora.

Za sada sam četiri meseca na presnom, veganskom životnom stilu 80/10/10 dr Grema i primetila sam više poboljšanja za ova četiri meseca nego za četiri godine na ishrani „bitno je samo da je presno". Prvo što me je privuklo bila je jednostavnost ove presne ishrane. Nakon što sam pročitala kratku knjigu o presnoj ishrani, instinktivno sam jela slično kao na presnoj, veganskoj ishrani

80/10/10. Tek pošto sam pročitala druge knjige i počela da slušam druge savetnike, skrenula sam sa puta za koji sam znala da meni odgovara i prestala da radim ono što sam znala da je dobro za mene.

Naučila sam da će mi moje telo, ukoliko obezbedim prave uslove, pokazati šta mu je potrebno i ključno je da nastavim da radim ono što znam da mi godi, a da ignorišem sve druge zavaravajuće savete – kako savete od mene same, tako i od drugih. U pokretu presne hrane dr Grem je jedini primer, za kojeg ja znam, onoga što funkcioniše na duže staze.

Ron Horn *(Roen Horn)*, Sakramento, Kalifornija

Gledano unazad, nesumnjivo sam mogao da izbegnem mnogo nevolja da sam znao za ishranu 80/10/10 kada sam započinjao svoje putovanje ka presnoj ishrani. Kada sam imao 15 godina, moj brat, kao i internet sajtovi koje sam posećivao, ubedili su me da je frutarijanizam krajnji ideal, jer nije uključivao „ubijanje biljaka". U to vreme već sam poodmakao u fazama vegetarijanstva i veganstva, usled čega sam nešto izgubio na težini. Nakon što sam prešao na frutarijanizam, odmah sam počeo još više da slabim, a već sam bio veoma mršav!

Moja majka se zabrinula i poslala me je na kontrolu. Od tada, zbog moje male težine (111 lbs. / 6'1" (50,3 kg / 1,8 m)), proganjale su me lekarove zastrašujuće pretnje o antipsihoticima i hospitalizaciji. Lekar mi je zakazao nedeljne preglede da bi bio siguran da dobijam na težini – a u suprotnom, obistiniće se pretnje!

Verovali ili ne, moj psiholog mi je rekao da sam mentalno bolestan – opsesivno-kompulzivan, zato što nisam hteo da jedem hot-dog, hamburger, sladolede, krofne, itd. kao "normalna deca". Takođe je u svom neznanju tvrdio kako je nemoguće da se iko ko jede samo orašaste plodove, semenke, voće i povrće, održi u životu i da bih ja umro od neuhranjenosti da nastavim tako! Dalje, rekao je da živim u iluziji, ako mu ne verujem.

Pod pritiskom lekara i moje majke, odustao sam od presne, frutarijanske ishrane. Vratio sam se na kuvanu ishranu, punu jela od žitarica, poput špageta, kuskusa i pirinča, ali sam insistirao da ovsenu kašu jedem presnu. Zbog mnogo žitarica imao sam do tada najgoru konstipaciju, a i pogoršali su se moji problemi sa aknama. Međutim, moja težina se povećala sa 111 lbs. (50,3 kg) na 125 lbs. (56,7 kg).

Bilo mi je dosta da ne držim kontrolu nad sopstvenom ishranom, pa sam rešio da ću jednom ponovo jesti samo presno voće, povrće – voće, orašaste plodove i semenke. Kada sam ovo i ostvario, bilo mi je bolje, ali sam opet počeo da gubim na težini zbog čega sam počeo da varam moju mamu i lekare,

stavljajući tegove na skočne zglobove i u pantalone. Istina, nisam se brinuo što sam zbog moje promene u ishrani spao na 107 lbs. (48,5 kg), jer sam se osećao odlično, imao sam snage i krvna slika mi je bila dobra. U stvari, frutarijanci su mi govorili da sam zbog faze detoksikacije morao da gubim na težini. Takođe su tvdili da će se nakon ove faze moja težina prirodno povratiti na istoj ishrani.

Pa, kao što ćete videti u produžetku priče, skoro da sam se izgladneo na smrt čekajući devet meseci da se to i desi, a to je nešto što ne preporučujem!

Voleo sam avokado, pa sam često jeo obrok od avokada. Nisam znao za bolje, a usled toga, imao sam i dalje problema sa aknama i teškom konstipacijom, iako sam bio na presnoj frutarijanskoj ishrani. Dakle, bio sam na ishrani za koju sam smatrao da je najbolja, a i dalje sam imao mnoge zdravstvene probleme. Iako sam prestao da jedem kuvane žitarice, za koje sam verovao da treba da ih krivim za moje probleme, i iako sam jeo tone voće, stolica mi je bila veoma neredovna, tvda kao kamen i bolna. Bilo je toliko loše da sam mnogo puta morao da se naprežem da bih uopšte imao stolicu! Ovo me je zbunjivalo, zato što sam mislio da je presna ishrana poslednja stvar koja bi mogla da izazove konstipaciju. Kasnije sam tek saznao da nisu sve presne ishrane iste i da različite presne ishrane nesumnjivo daju različite rezultate.

Nije prošlo dugo pre nego što se otkrilo za moje prevare sa tegićima. Nedugo zatim, Odeljenje za zaštitu dece je došlo kod nas kući sa upozorenjem da će me primorati na psihološko procenjivanje i možda zatvoriti u ustanovu za mentalne bolesti! U kuhinji (dok sam gulio prvu narandžu sebi za doručak), čuo sam svađu između mojih roditelja i službenika, pa sam izleteo kroz stražnja vrata. Uz pomoć mog brata i rođaka, koji su shvatali da nisam mentalno bolestan, nego da samo želim da budem zdrav, pobegao sam u Kanadu zajedno sa bratom.

Moj brat i ja smo izmislili lažna imena i identitete i postali poznati kao „Momci divljeg grma Britanske Kulumbije". Bio sam primoran na ulogu begunca, jer mi je rečeno da ako me se američke vlasti dokopaju, nateraće me da jedem „normalnu" hranu i nasilno će me nakljukati napitkom *Ensure* kroz cev (piće koje je „tečna zamena za obrok" i sadrži izuzetnu količinu rafinisanog šećera i veštačkih dodataka – napravljeno da obezbedi (na engleskom „ensure" znači obezbediti – prim. prev.) odgovarajuću ishranu) ako odbijem da to pijem!

Kako sam i dalje imao konstipaciju, otišao sam na ispiranje debelog creva kada sam stigao u Kanadu. Nakon što mi je pregledala oči, hidrokolon terapeut (koja je igrom slučaja bila i iridolog) rekla mi je da je jedina preostala opcija za moja creva bila da se prošire i naprave „džepiće". Da je bila u pravu, imao bih problema sa ovim džepićima do kraja života. Da sam pročitao knjigu *„Grain Damage"* („Šteta od žitarica") od dr Grema, znao bih šta je zaista u pitanju!!!

Na putu i sa ograničenim finansijama, nisam imao svo voće koje sam želeo, pa sam opet počeo da gubim na težini. Konačno, jedna žena koja nam je pomogla i sa kojom smo se sprijateljili, potrudila se da me smesti u kanadsku bolnicu jer je bila vrlo zabrinuta. Moje telo je nenamerno eliminisalo hranu koju sam unosio, gubeći na masi dok moja težina nije spala na samo 84 funte (38,1 kg). Čak sam i ja bio šokiran!

Prvo me je obuzela neverovatna panika da će me naterati da jedem kuvanu, rafinisanu, bolničku hranu, ali na moje veliko olakšanje, ova bolnica je dopustila da moj brat ide u prodavnicu zdrave hrane svaki dan i donosi mi presnu, organsku hranu koju sam ja tražio!

Pošto sam izgubio veru u frutarijansku ishranu koja me je izneverila i pošto sam bio u tako ranjivom stanju, u potpunosti sam bio otvoren za nove ideje. Prema savetima iz mnogih knjiga o presnoj ishrani, odlučio sam da dobijem na težini „na zdrav način". Pored dodatka zelenog lisnatog povrća, počeo sam da jedem TONE masti. Nekih dana slistio bih 6 ili 7 avokada na dan, a da ne spominjem sve orašaste plodove, semenke, namaze od orašastih plodova i ulja koja sam koristio u prelivima. Pošto sam napustio neka od svojih starih religioznih uverenja o ishrani, poverovao sam da sam „ugledao svetlost". Mislio sam da sam konačno pronašao rešenje za sebe! Nisam ni sanjao u šta sam se upuštao!

Kako sam već bio u bolnici (baš kao što su američki lekari želeli) i kako sam mislio da nemam više šta da izgubim, pristao sam da me snimaju kanadski mediji i time rizikujem da se odam. Sigurno, zbog ovoga sam bio otkriven i devet meseci nakon mog bega, moja porodica je konačno saznala gde sam.

Kada su me roditelji posetili, rekao sam majci da više nisam na frutarijanskoj ishrani, nego na presnoj. Uz nešto podsticaja moje mame, potpuno sam odustao od frutarijanske ideologije i u moju ishranu dodao nešto krucifernog i korenastog povrća (korišćenje korenastog povrća u ishrani dovodi do smrti biljke). Sa mojim novim opredeljenjem za presnu ishranu, pokušao sam da dokažem svima da sam fleksibilan što se tiče ishrane. U tom periodu jeo sam gotovo sve, samo da je „presno".

Namaz od konopljinih semenki... taan... kakao... „Da li je presno?", postalo je glavno pitanje. Sve je do tada bilo u skladu sa knjigama o presnoj ishrani koje sam čitao. Međutim, moja majka me je ohrabrivala da jedem suši, presna jaja i presne, mlečne proizvode koje su mnogi zagovornici presne ishrane zabranjivali.

Iako sam se u teoriji slagao da jedem ovu hranu, to je bilo samo deo pretvaranje. Nije bilo presnog mleka niti bi bolnica dozvolila upotrebu presnih jaja (a ni mleka). Moja mama mi je nabavila nešto presnog, dimljenog lososa, ali sam sav srećan iskoristio izgovor da ne mogu da ga jedem jer sadrži kuhinjsku so.

Bilo kako bilo, uprkos mojoj averziji prema hrani životinjskog porekla, dodao sam u ishranu nešto svežih, presnih žumanaca kada sam došao kući, jer su neki autori presne ishrane dozvoljavali njihovu upotrebu, a i zato što je meni izgledalo da ova hrana nije toliki problem.

Uprkos tome što sam vrlo brzo dobio na težini u kanadskoj bolnici (za samo nekoliko meseci došao sam do 110 lbs. (49,9 kg) i više) i uprkos tome koliko sam sada bio daleko od frutarijanske ishrane, ti nesnosni američki doktori prevezli su me u Ameriku u supersoničnom mlaznjaku za vanredna stanja (koji je doleteo iz Japana), a zatim su me nepravedno zaključali u mentalnu instituciju i pokušali da me na prevaru primoraju da jedem kuvanu, bolničku hranu!

Moja majka ih je odlučno upozorila na ono što joj je ekspert za presnu ishranu rekao – da se telo ljudi koji se hrane presno vrlo teško odjednom prilagodi standardnoj ishrani. Pošto u telu osoba na presnoj hrani ima manje sluznih obloga koje su barijera alergenima i toksinima, one treba da uvode kuvanu hranu postepeno, počevši sa povrćem kuvanim na pari, i ne bi trebalo da unose glutenske žitarice. U potpunosti su ignorisali njene reči!

Mogao bih roman da napišem o strahotama koje sam doživeo zatvoren u toj ustanovi. Čim sam stigao, ponudili su mi obrok sa piletinom, mlekom, masnim pirinčem, graškom iz konzerve i čokoladnim kolačem! Medicinske sestre su me ubedile da moram ili da pojedem to što sam dobio ili da pijem *Ensure*. Suočen sa ove dve opcije, od kojih se nije znalo koja je gora sa stanovništa ishrane, počeo sam da paničim. Misleći da su svi moji prethodni pokušaji da se hranim zdravo i moj beg da bih izbegao bolnicu i bolničku hranu bili uzaludni, umalo sam dobio nervni slom.

U tom trenutku, pod kontrolom Odeljenja za zaštitu dece, osećao sam se ranjivo bez zaštite mojih roditelja. Ali nisam izgubio razum i nisam popustio. Uviđajući koliko se ova američka bolnica razlikovala od kanadske, shvatio sam da ću morati da budem nepokolebljiv. Konačno, nakon mnogo ubeđivanja, dali su mi presnu hranu.

Kako sam izdejstvovao da ne jedem kuvanu hranu i ne pijem *Ensure*? Moja pretpostavka je da nisam bio toliko mršav da bi mogli da me nasilno hrane, a i nisam se bunio da jedem ono nešto presne hrane koju su imali u bolnici (uglavnom orahe i nešto nedovoljno sazrelih banana, jabuka i narandži).

Na razočaranje psihijatrice koja me je nadgledala i planirala da me izgladni dok ne popustim, sudija je odredio da mora da dozvoli mojim roditeljima da mi donesu raznovrsniju hranu koju bih ja jeo. Na kraju, psihijatrica je shvatila da su njeni planovi da upravlja mnome i da me natera da jedem kuvanu hranu bili uzaludni, pa sam pušten pod mnogim uslovima.

Nakon jedne pobede, ubrzo sam se našao pred novim izazovom. Nedugo nakon što sam bio pušten iz bolnice, otišao sam na merenje procenta telesne masti i rezultat je iznosio 25%!!! (Konvencionalna „mudrost" smatra da kod zdravih muškaraca procenat telesne masti treba da bude u srednjim vrednostima iznad dvadeset; međutim, kasnije sam saznao od dr Grema da su vrednosti ispod 10%, idealno oko između 4 i 8% za muškarce koji se bave sportom, zaista zdravi nivoi telesne masti.)

Dama koja mi je izmerila procenat telesne masti nije mogla da veruje da neko tako mršav može biti tako debeo! Rekla mi je da ću sa godinama imati sve veći rizik za dobijanje srčanih oboljenja i mnogih drugih bolesti. Izgledalo je da je moja strategija za dobijanje na težini bila i suviše uspešna!

Na pregledu kod lekara koji je proveravao da li dobijam na težini, moja majka je izrazila svoju veliku zabrinutost zbog mojih 25% telesne masti i što mi se formiralo znatno celulita na stomaku. Ali taj lekar uopšte nije bio zabrinut i čak je rekao kako smo zapali u „anoreksično razmišljanje" zbog kojeg smo bili zabrinuti oko mog procenta telesne masti!

Nisam iznanađen što sam se ugojio, jer mi nijedna bolnica nije dozvolila da vežbam. U američkoj bolnici su čak otišli u tu krajnost da bi mi rekli da sednem, ako bi me uhvatili da mirno stojim!!! Zbog ovoga krivim lekare za moj izuzetno visok procenat telesne masti. Po drugi put, bezobrazno su ignorisali objašnjenje moje mame – ona je upozorila lekare o onome šta je pročitala – bilo je izrazito važno da mršavi ljudi vežbaju dok dobijaju na težini ili bi u suprotnom dobili masno tkivo – ne mišiće.

Uprkos tome što sam bio svestan da imam visok procenat telesne masti, terao sam se da dobijam još više na težini svakog dana, da bih zadovoljio zahteve lekara (želeli su da budem u desetom percentilu tablica indeksa telesne mase – dakle, da težim koliko i 10% muškaraca moje visine i godina – iako se peti percentil normalno smatra prihvatljivim). Ovo je bila ludost, jer nisam imao dovoljno mišićnog tkiva za moje godine da bih odgovarao ovim zahtevima bez previsokog nivoa telesne masti.

Uvek sam se plašio da bi mogli da me vrate u mentalnu ustanovu, jer jedan od uslova pod kojim su me pustili bio je da ne sme proći četiri nedelje, a da ne dobijem na težini... i da ću, ako me vrate u mentalnu ustanovu, morati da sarađujem i jedem bolničku hranu!

Trebalo je da znaju da je njihov uslov bio nerazuman, jer se mišićno tkivo sporo dobija. Čuo sam da čak i najbolji bodi-bilderi retko dobiju više od jedne funte (0,45 kg) mišića za mesec dana. Osećao sam da su me saterali u ćošak i nastavio sam da jedem nezdrave količine avokada, orašastih plodova, semenki i ulja da bih dobio na težini u roku koji su mi lekari odredili. Pored toga, bojao sam se da sve što dobijem na težini samo povećava moj procenat telesne masti

koji je već bio visok. Znao sam da treba da vežbam da bih dobio mišićno tkivo, ali nisam bio u najboljoj formi i nisam imao dovoljno energije da se motivišem za energično vežbanje.

Da problem bude gori, počeo sam da idem na degustacije/radionice presne hrane. Jela koja su se tamo služila bila su nalik na moju omiljenu kuvanu hranu, ali „zdrava" (... nezdrava!). Srećom, bio sam suviše lenj da ih pravim i kod kuće. U suprotnom, verovatno bih samo ta jela i jeo! Potpuno sam zaboravio kako sam ranije u skladu sa prirodnom higijenom jeo monoobroke od voća i više se nisam euforično radovao jednostavnoj hrani.

U mnogim knjigama o presnoj ishrani se tako netačno tvrdi da je voće neprijatelj zato što sadrži suviše šećera. Hvala nebesima što nikada nisam bio toliko strog da izbacim voće iz ishrane, ali ga jesam ograničio, što je samo doprinelo da još više kalorija unosim iz masti. Bio sam sam sebi težak, imao sam problema sa gasovima izuzetno neprijatnog mirisa, imao sam akni više nego ikada ranije i ponovo me je mučila konstipacija. Više se nisam osećao zdravo.

Dakle, šta sam uradio? Odlučio sam se za superhranu. Mislio sam da ne unosim dovoljno minerala ili da sigurno imam manjak nekog hranljivog sastojka. U knjigama o presnoj ishrani saznao sam da nije dovoljno jesti organsku hranu i da moram da dodam samoniklo bilje u ishranu, više različitih vrsta hrane, kao i mnogobrojne proizvode superhrane koje su autori ovih knjiga prodavali. Tako da sam naručio tegle praškova divljeg povrća, pakovanja kakaoa i mnogo druge „ekstremne" hrane koja je navodno trebala da reši sve moje probleme. Ali nijedan od ovih proizvoda nije mogao da poništi efekte loših kombinacija moje visokomasne hrane.

Tek kada sam u julu 2004. upoznao Tima Trejdera (*Tim Trader)* i Lori Masters (*Laurie Masters)* na i „*National Essene Gathering*" („Nacionalno okupljanje *Essene*"), primio sam moju prvu dozu 811. Lori mi je rekla da je ona uređivala knjigu dr Daga Grema, pod nazivom „*The 80/10/10 Diet*" („Ishrana 80/10/10"). Ovo dvoje ljudi su mi objasnili osnovni koncept te knjige – „Voće ili masti?", jedina dva izbora za izvore kalorija na presnoj ishrani. Odmah mi je bilo jasno da sam između voća i masti bio u ekstremnoj krajnosti masti. Ispričao sam im o mojoj situaciji i oni su se iskreno zabrinuli za moje zdravlje.

Pošto su Tim i Lori insistirali, otišao sam na predavanja dr Grema na Internacionalnom festivalu presne i žive hrane u Portlandu kasnije tog leta. Iako sam na tom događaju dobio više informacija, takođe sam uvideo da postoje sva ta različita mišljenja i oprečni saveti različitih predavača.

Na moje olakšanje, izgledalo je kao da je dr Grem sredio svu tu zbunjuću zbrku informacija u jasan, razuman režim. Posebno uverljivo bilo je njegovo objašnjenje o problemima sa šećerom u krvi, za koje su obično krivili voće, a zapravo im je uzrok ležao u nemogućnosti delovanja insulina usled suvišnog

unosa masti. Znao sam da moram nešto da promenim da bih bio zdrav. Ako sam želeo da uspem na presnoj ishrani, morao sam da budem pažljiviji pri izboru hrane. Morao sam da obratim pažnju na više stvari osim na: "Da li je presno?"

Čak i nakon što sam čuo ubedljive govore dr Grema, i dalje mi nije bilo lako budem na 811. Moram priznati da sam baš sa tog festivala otišao kući sa kutijom kakaoa! Verujte mi na reč, TEŠKO je pobediti zavisnost.

Lagao bih kada bih rekao da nisam bio već na sledećem lokalnom ručku presne hrane nakon što sam se vratio kući sa tog festivala u Portlandu. Ali nešto se promenilo. Više nisam bio neznalica. Sada sam znao da na toj bombastičnoj, gurmanskoj hrani punoj masti nisam napredovao na mom putu ka idealnom zdravlju. Nije bilo šanse da uživam u presnoj pici kao ranije, sada nakon što sam čuo Dagov govor „ako liči na picu, ima ukus pice, onda budite sigurni da se i vari kao pica"! Sada sam znao šta treba da radim, pa i da sam napravio neki pogrešan korak, barem sam znao da je pogrešan.

Pred kraj augusta, po prvi put sam otišao na „*Raw stock*" („Presne zalihe") i to je bilo izvanredno. Bilo je tako inspirišuće da izbliza i lično vidim 811 u praksi! Podsetio sam se koliko je prirodno i zabavno jesti jednostavno. Znanje je moć i zaista inspiriše na promenu. Nakon ovog događaja, zaista sam shvatio 811. Sada mi je jedino preostalo da ispravim loše navike, pobedim zavisnosti iz prošlosti i da svakodnevno težim da se hranim na način 811.

Kad god imam neko pitanje u vezi 811 ili neke slične teme, mogu da potražim odgovor na dr Gremovoj stranici za diskusiju na *VegSource*. Dr Grem lično odvoji vreme da pruži najbolji savet. Mnogi ljudi na toj diskusionoj stranici nude stručne savete i iskreno govore iz svog iskustva. Ljudi na toj stranici su fini; bez obzira koliko šašavo ili trivijalno zvuči neko pitanje, obično neko može da odgovori ili ponudi svoje korisno mišljenje. Ova stranica je moja neprekidna inspiracija da nastavim ka svojim ciljevima, učeći me novim informacijama i dajući mi znanje za rešavanje mojih sopstvenih zdravstvenih problema.

Sa sadašnjim znanjem, jasno mi je da su i moj psiholog i moja majka imali pogrešnu predstavu o tome zašto nisam mogao da održim svoju težinu. Nisu mi bile potrebne žitarice, a sigurno ne hot-dog, hamburgeri, sladoled i krofne! Sve što mi je bilo potrebno bilo je malo razumevanja i MNOGO više kalorija! Pretpostavljao sam da sam, pošto sam jeo kada god sam bio gladan, unosio dovoljno kalorija. Međutim, dr Grem je objasnio da je hrana na standardnoj američkoj ishrani gusta, visokokalorična i ne zauzima mnogo mesta u želucu u poređenju sa voćem i povrćem koje ima manje kalorija i puno je vode. Objasnio je: da biste obezbedili dovoljno kalorija na 811, morate da proširite želudac ponovo do njegove prirodne veličine i elastičnosti, kako bi u njega

stalo mnogo više voća. To što nisam znao taj podatak bio je možda glavni uzrok mog neuspeha na frutarijanskoj ishrani, odmah nakon toga što nisam jeo zeleniš.

Zahvaljujem Lori Masters, Timu Trejderu i dr Gremu što su mi pokazali koje ispravne promene da uvedem. Zahvaljujući njihovoj pomoći, ja sam svestan posledica mojih izbora. Na ishrani 811 naučio sam kako da unosim kalorije a da se ne prejedam masti, tako da nemam problema sa održanjem težine.

Što više voća a manje masti jedem, to imam više energije i to mi se više vežba, a to je upravo ono što mi je potrebno da pretvorim moj visok procenat telesne masti u zategnute mišiće. Što se više pridržavam ISHRANE 811, to više blede svi moji zdravstveni problemi. Čistija koža, bolji rad creva i više energije su odlična nagrada za moje napore.

Tako je dobro jesti jednostavne obroke, a voće OBOŽAVAM! Nažalost, takođe OBOŽAVAM i masti! Još se uvek borim, ali dajem sve od sebe i sve sam bolji svakog dana. Sada bar znam kuda idem i ne tumaram sa povezom preko očiju.

Kako sam u prošlosti puštao da drugi ljudi utiču na moje odluke i tako zapao u mnoge probleme, naučio sam da vrlo nezavisno razmišljam. Moja baka se ranije ljutila što su moji roditelji davali toliko para na tako mnogo avokada, a mogao sam da uštedim nešto para koristeći maslinovo ulje umesto avokada. Sada, kada sam već neko vreme pristalica ishrane 811, moja mama mi je nedavno rekla da baka sada kaže da sam „mentalno bolestan" zato što jedem tako mnogo voća, zato što ne koristim žitarice i zato što verujem Dagu Gremu.

Jednostavno moram da se nasmejem. ☺

Tereza Remli *(Theresa Remley)*, Sakramento, Kalifornija

Konačno mogu da razumem svoje telo nakon čitavog životnog veka zbunjenosti i bola. Nakon što sam prvo u petoj godini preležala bolest koja mi je ostavila traumu i nakon što se moje zdravlje survalo u iznurujuće fizičke i mentalne poremećaje, predano sam tražila odgovore. Odlazila sam kod psihologa kao dete i kod psihijatra kao odrasla osoba, ali niko nije mogao da kaže šta je bio uzrok moje depresije i nervoze, jer je moj nedovoljno razvijen um dok sam bila dete potisnuo ono što mi se dogodilo. Bila sam često bolesna, što je dovodilo do toga da zbog bola u grlu i groznice skoro svake nedelje po ceo dan izostajem iz škole u desetom razredu, a opet sam uspela da završim razred sa odličnim uspehom.

U srednjoj školi uvek bih nakon igranja fudbala ostatak dana bila iscrpljena i imala bih bolove u mišićima i kostima. Išla sam kod hiropraktičara, ali to nije popravilo ove neprekidne probleme. U sedamnaestoj godini, nekoliko noći zaredom sam se budila sa jakim bolovima u donjem delu grudnog koša. Endoskopijom su mi locirali preulcerozno stanje i dali mi antacidne pilule umesto saveta za ishranu, iako sam već tada bila vegetarijanka po sopstvenom ubeđenju.

U devetnaestoj, moj opšti umor i bolno grlo prerasli su u akutne simptome koji su podsećali na mononukleozu, pa sam otišla kod još jednog lekara i otkrila da sam imala abnormalno visoke nivoe Epstein-Barrovog virusa. Međutim, nisu mi objasnili ovo. Mislila sam da imam sindrom hroničnog umora, ali ova bolest je bila izuzetno neshvaćena; tako da su skoro sve moje simptome ignorisali. Izostajala sam sa koledža zbog nesanice, nemogućnosti koncentracije i obarajuće slabosti i bola, a sve sam više padala u depresiju jer sam sve više osećala da sam nemoćna.

Godine 1997. otišla sam kliničkom imunologu koji je konačno dijagnostikovao moju fizičku bolest kao hronični umor, a uz ovo i sindrom disfunkcije imuniteta, fibromialgiju i alergijski rinitis. Rekao mi je da sam „ekstremni slučaj" i da je preda mnom budućnost jedne hronične, onesposobljavajuće bolesti. Kako je dijagnoza odavala uverenje da nisam bila u stanju da radim produktivno od moje devetnaeste godine, prijavila sam za primanja od socijalnog osiguranja, a traženu pomoć sam dobila nakon borbe sa sudskim sistemom.

Nisam imala ideju kako bih mogla da ozdravim. Igrom sudbine, pre dve godine upoznala sam hiropraktičara koji radi neuro-emocionalnu tehniku u kojoj se testiraju mišići da bi se otkrile podsvesne misli. Moja trauma iz detinjstva konačno je izašla na videlo nakon tri meseca od po dva tretmana nedeljno. Ovo me je iscrpelo, ali bilo mi je olakšanje što sam pronašla uzrok svih mojih problema. Ono kroz šta sam prošla kao dete bilo je mnogo više od bilo čega šta sam mogla i da zamislim da mi se desilo, tako da sam shvatila zašto moj, u detinjstvu još osetljiv um, nije mogao da se suoči sa svim tim.

Tada sam shvatila da sam imala posttraumatski, stresni poremećaj i disocijaciju, i na ovo sam se skoncentrisala na sledećim emotivnim/kognitivnim terapijama i moždanim vrežbama uz pomoć EEG-a. Sve sada ima smisla – sva moja prenaglašena osećanja, napadi panike, osećaj niže vrednosti, poteškoće u koncentraciji, depresija, ljutnja, nesanica i poremećaji ishrane – sada konačno mogu da shvatim da sam reagovala normalno na nešto šta nije bila moja krivica i sada brinem o sebi sa ljubavlju koju ranije nisam znala kako da je osetim.

Kada se samo setim da mi je moj lekar jednom prepisao intravenski lek protiv SIDE. Nema šanse! Kao da bi još više otrova moglo da me izleči? Naučila

sam da flasteri koji se stave preko neke bolesti ne doprinesu da ta bolest zaista i nestane.

Veoma sam osetljiva na bilo kakve narkotike, čak i one u hrani. Tokom tog perioda bolesti, kada sam već bila odrasla osoba, prelazila sam sa vegetarijanske na vegansku ishranu i posećivala veb sajt *VegSource.com* u potrazi za nekim veganskim receptima. Zatim sam otišla na forum niskomasne, celovite hrane od *dr McDougalla* i pokušala sam tom ishranom, verujući da je to najzdravija ishrana za gubitak na težini i za vitalnost, iako se moje telo protivilo praveći probleme sa varenjem. Nisam uviđala da je to veliki problem, jer sam imala većih problema u životu pored ovoga.

Kada sam posvetila vreme i emotivnu energiju da se zaista okrenem sebi i oslobodim percepcija koje su me trovale, mogla sam jasnije da sagledam moju ishranu. Bilo mi jasno da su mi bili potrebni šećeri za energiju, ali nisam mogla da jedem dovoljno voća ako sam jela kuvanu hranu, zbog problema sa varenjem izazvanih pogrešnim kombinacijama hrane. Tako sam imala osećaj da sam bila prisiljena da jedem rafinisanu, nezdravu hranu ili da pijem čajeve sa kofeinom radi stimulacije (od kojih mi je isto bilo muka).

Nakon dve godine na toj ishrani (od koje jedva da sam imala neke koristi) i pronalaženja mog identiteta, konačno sam bila spremna da ozbiljno prihvatim forum dr Grema. Njegovo znanje o vežbanju i principima kombinovanja niskomasne, presne hrane, sa naglaskom na voću, fantastično se uklapa u moje nove poglede na holističko zdravlje.

Godinu dana ranije, kada sam tek otpočela sa tim načinom života, istraživala sam svet presne ishrane i napravila nekoliko jela prema receptima od drugih promotera presne hrane koji ograničavaju voće, a povećavaju unos masti i proteina. Osećala sam se teško i bilo mi je muka od svih tih orašastih plodova i ulja, kao i nepravilnih kombinacija hrane, jakih ukusa i nepotrebnih namirnica. Primetila sam kako mi i nivo kandide raste na toj ishrani. Uz ovo, bilo mi je lako da se prejedem dehidriranih, „gurmanskih" jela, a to je nešto što se ne dešava kada jedem celovito, presno voće i povrće.

Pošto je moje telo tako osetljivo, zar ne bi trebalo svi „nutricionisti" da ispitaju svoje ishrane na nekome poput mene kako bi videli da li je njihova ishana štetna?

Dr Grem je jedini učitelj presne ishrane koga ću slušati jer on podučava u skladu sa mojom unutrašnjom potrebom da jedem pre svega sveže voće i meko, zeleno lišće u pravim kombinacijama, ili samo jednu vrstu voća za čitav obrok. Kroz ovu ishranu obezbeđujem sebi trenutnu fizičku i mentalnu energiju za čitav dan – nema više dremanja i bolova nakon obroka!

Samo na ovoj ishrani mogu da vežbam bez stimulanasa, a oporavljam se mnogo brže i sa mnogo manje bola nego kada bih jela očigledne, presne masti

i kuvanu hranu. Ova ishrana mi donosi samo zdravstvene koristi, kao da se moje telo oseća dovoljno čisto da otpočne pravo lečenje, a osećam da su mi grlo i digestivni trakt mnogo bolje već od prvog dana na ovoj ishrani.

Kada se opredelim za kuvanu, vegansku hranu da otupim emocije i telo, odmah se osećam tromo i tupo, sa fibromialgijom i problemima sa sinusima. Međutim, i dalje ponekad jedem kuvanu hranu uveče, dobro znajući da je ta hrana kao droga, jer moja emotivna strana nije najjača. Ova potreba za trenutnim olakašanjem ponekad nadvlada onaj deo mene koji „zna bolje", jer kuvana hrana meni nesumnjivo ne donosi zdravlje. Dr Grem mi je takođe pokazao kako kuvana hrana izaziva zavisnost i moja zagrejana večera lako može da se pretvori u vegansko posluženje po principu „pojedi sve što možeš", ukoliko svesno ne isplaniram moj obrok unapred. Međutim, čak i kada isplaniram obrok, na kraju dozvolim sebi još više kuvane hrane zbog moje zavisnosti koja se ispolji već na prvom zalogaju.

Zapravo, oslobađajući je videti ovu zavisnost. Radim na tome da budem dovoljno jaka da prestanem u potpunosti da jedem kuvanu hranu, jer kada sam emotivno, spiritualno i mentalno sigurna, prezirem narkotički efekat koji kuvana hrana, posebno žitarice, imaju na mene. Moj cilj je da budem kompletna i fokusirana, a 100% niskomasna, presna ishrana je važan deo cele slike zdravlja.

Iz iskustva, nedvosmisleno verujem da su svi moji fizički simptomi, među kojima je i kandida, sekundarni, a na prvom mestu je bilo gašenje mog sistema usled traume koju sam doživela kao mala. Naša tela su predisponirana da se leče kada im se to dopusti, a sada je moje vreme došlo. Srećna sam što sam konačno pronašla učitelja u dr Gremu, koji predvodi svojim primerom i entuzijastički podržava unutrašnju, isceliteljsku mudrost koja se nalazi u svima nama.

Džeki Diz *(Jacky Dees)*, Vest Bend, Viskonsin

Mnogo godina imala sam ozbiljne simptome proliferacije kandide. Simptomi su bili klasični – svrab, peckanje, onaj „gljivični" osećaj, problemi sa varenjem, zatvor, akne, slabost, depresija i mnogi, mnogi drugi. U očajanju, pokušala sam sve čega sam mogala da se setim da bih se rešila problema sa kandidom. Pročitala sam svaku knjigu, brošuru, članak i veb sajt o kandidi koje sam mogala naći. Potrošila sam mnogo para i vremena pokušavajući da se izlečim.

Pokušala sam sa konvencionalnom medicinom, alternativnom medicinom, suplementima, terapijama, homeopatijom, čišćenjem, kratkim postovima,

„ishranom za kandidu", prirodnom medicinom i hipnozom, a čak sam i otišla na zamenu amalgamskih plombi. Pokušala sam sve što postoji. Kada ništa nije urodilo plodom, u suštini sam se pomirila sa činjenicom da ću uvek imati problema sa kandidom. Mislila sam da ću se ostatak života osećati kao pregažena, a imala sam samo 33 godine. Upala sam u depresiju i moj život je postajao sve mračniji i mračniji. Jednog dana, kada mi je bilo najteže, odlučila sam da pređem na presnu ishranu i to preko noći. To je bilo u januaru 2002.

Tokom moje potrage za lekom, čitala sam o presnoj hrani na internetu. Počela sam sa visokomasnom, presnom ishranom i tokom narednih, otprilike, godinu dana, izgubila sam oko 30 funti (13,6 kg) i izgledala sam kao kostur (visoka sam 5′3″ (1,6 m), a spala sam na 85 funti (38,5 kg)). Izgubila sam otprilike pola kose, imala sam bolove u zubima i u suštini bila sam prazan, hodajuća ljuštura oklop ljudskog oblika koja samo pokušava da izdrži svaki dan.

Količina masti koju sam unosila bila je izuzetno velika, ali nisam imala pojma da sam zapravo unosila vrlo malo kalorija. U ovom periodu, prema savetima promotera visokomasne, presne ishrane, završila sam na „ishrani za kandidu" i na njoj bila skoro godinu dana (nema voća, samo presno povrće i masti i mnogo suplemenata). Bila sam ubeđena da će se proliferacija kandide jednog dana povući i da će mi opet biti dobro. Ali... taj dan nije došao.

Jednog dana čitala sam jedan popularan forum za visokomasnu, presnu ishranu i stalno sam nailazila na loše komentare o visokovoćnoj, niskomasnoj ishrani dr Grema. Ovo je probudilo moju radoznalost. Istraživala sam, našla njegov veb sajt i konačno dospela do diskusione stranice na *VegSource* koju drži dr Grem. Od tada ne prestajem da je čitam svakodnevno. Verujem da mi je bukvalno spasla život.

Razlog zbog kojeg sam se mučila sa visokomasnom ishranom sa skoro nimalo voća, bio je taj što sam jako želela da jedem voće, ali sam se plašila da ga jedem. Nakon što sam pročitala nekoliko poruka dr Grema na stranici *VegSource*, apsolutno me je oduševilo saznanje da mogu da jedem voće. Bila sam presrećna i zbog samog čitanja tih poruka. Takođe, kada sam pročitala da bi moji problemi sa kandidom mogli nestati u roku od nekoliko nedelja na ovoj ishrani, nisam mogla da verujem. Može li to biti istina? Borila sam se sa kandidom šest godina, a mogla bi potpuno nestati bukvalno za nekoliko NEDELJA?!

U tom trenutku shvatila sam da nemam šta da izgubim. Ništa drugo nije pomoglo, zašto ne bih probala ovo? Počela sam da jedem banane. Sve više i više banana. Smanjila sam masti i jela tone voća. I pogodite šta se dogodilo. Kandida je nestala. U roku od nekoliko nedelja.

Otišla sam na konsultacije kod dr Grema u junu 2003. i ono čemu me je naučio bilo je neverovatno prosvećujuće. Učio me je o presnoj veganskoj ishrani 80/10/10 i predložio da uvedem neke zdrave promene u moj način života. Počela sam da radim na poboljšavanju ovih aspekata mog života.

... a zatim se moj čitav svet srušio. Moj otac, koji se borio sa rakom 14 godina, bližio se svom kraju. Išla sam kući svakog meseca da ga vidim „poslednji put". Utehu sam potražila u kuvanoj hrani - i to ne u onoj „dobroj" kuvanoj hrani. Dakle, u džank hrani i to mnogo. Otac mi je umro nekoliko dana nakon Božića 2003; srećom, mogla sam da provedem sa njim njegove poslednje sate.

Drago mi je što mogu da kažem da sam se po povratku sa sahrane sabrala i osvetnički počela sa presnom, veganskom ishranom 80/10/10. Od tada sam na ovoj ishrani i svaki dan je bolji od prethodnog. Usled mog prejedanja džank hranom povratila sam 30 funti (13,6 kg), pa i više, tako da sada radim na tome da povratim svoju liniju i zdravlje. Malo-pomalo. Treba na još mnogo toga da poradim, ali nisam se ovako dobro osećala od mojih dvadesetih.

Danas, ja sam žena od 37 godina, visine 5'3" (1,6 m) i težine otrpilike 120 funti (54,4 kg). U proseku jedem oko 2 000 kalorija na dan i vežbam svakodnevno. Većinu dana za ručak imam 11–12 banana sa stabljikama celera ili zelenom salatom, a za večeru sezonsko voće i veliku salatu. Očigledne masti jedem tek nekoliko puta nedeljno. Cilj mi je da se oslobodim suvišne telesne masti, oblikujem mišiće i poboljšam moje opšte fizičko stanje. Znaci poboljšanja zdravlja su se vratili – kosa mi je ponovo narasla, koža mi se pročistila, zubi me više ne bole i varenje mi se poboljšava. Takođe se trudim da više spavam, da se više sunčam i da više budem na svežem vazduhu. Bilo je to do sada, a i dalje je, fantastično putovanje.

Pomislila sam da je vredno da ispričam moju priču kako bi ljudi saznali da ova ishrana i životni stil zaista pomažu u rešavanju problema sa proliferacijom kandide. Ja znam iz prve ruke. U trenutku kada sam počela sa presnim, veganskim životnim stilom 80/10/10, gubila sam u ratu protiv kandide. Sada, ne samo da sam pobedila kandidu, nego sam je nokautirala i nastavila ka novim pobedama.

Oružje za pobedu kandide je u vašim rukama. Ako odlučite da ga upotrebite, dajem vam reč da se nećete razočarati.

Valeri Mils Dejli *(Valerie Mills Daly)*, Kemp Hil, Pensilvanija

Prvih četrdeset godina mog života u potpunosti sam bila okružena standardnom američkom ishranom, oslanjajući se mnogo na rafinisanu hranu, a kako je vreme proticalo, i na svet brze hrane. Nakon što sam se porodila u mojim dvadesetima, moja težina se postepeno povećala, ali moje opšte zdravlje

je bilo u redu, bar kako sam ja u to vreme mislila. Naravno, s vremena na vreme imala bih prehladu i grip, i da, nije mi se baš trčalo sa decom u parku, i da, stepenice su postale izazov, ali u celini sam sebe smatrala dosta zdravom osobom, iako nisam bila zadovoljna viškom težine (u to vreme 70 funti (31,7 kg) iznad moje najniže težine u odraslom dobu).

Nešto pre moje 40. godine udala sam se po drugi put, a deca mog drugog supruga pokušavala su da budu na vegetarijanskoj ishrani, sa jajima i mlečnim proizvodima. Kako bih ostvarila vezu sa decom, počela sam da istražujem taj način života i zaključila da mi ta promena ishrane neće biti tako teška. Tako da smo narednih pet godina jeli uglavnom vegetarijansku hranu, a tokom tog perioda nabacila sam još 70 funti (31,7 kg). Uz ovo, počeli su mi zdravstveni problemi.

Tokom tog vremena i moj suprug je imao ozbiljnih zdravstvenih roblema poput visokog krvnog pritiska, šećerne bolesti tipa 2 i gastroezofagealnog refluksa. Isto tako, bila sam svedok teških sporednih efekata različitih lekova koje je koristio zbog svojih zdravstvenih problema. Poželela sam da ja sama izbegnem takvo iskustvo.

Međutim, kako je vreme odmicalo, imala sam sve više zdravstvenih problema. Imala sam astmatične napade, što me je veoma plašilo. Pored ovoga pojavili su mi se problemi sa gastroezofagealnim refluksom i hijatus hernijom. Po prvi put imala sam probleme sa visokim krvnim pritiskom, a kada sam imala 41 ili 42 godine, dijagnostikovali su mi apneju u snu, pa sam morala početi noću da koristim mašinu *CPAP (continous positive airway pressure)* (kontinuiran, pozitivan vazdušni pritisak) radi kontrole disanja. Imala sam vrlo malo energije, nastupili su poprilično redovni napadi nervoze, a emotivno sam se uglavno osećala prazno. Nos mi je neprekidno je bio zapušen i stalno sam se nakašljavala. Koža mi je postala suva, nokti lomljivi, a zatim je počela da se pojavljuje i psorijaza. Počela je i koprivnjača da mi se pojavljuje poprilično redovno, ali nisam mogla da ustanovim zbog čega. Kosa mi se istanjila veoma primetno.

Zatim, pre pet godina, nastupila je faza kada sam imala izrazit svrab po celom telu, ali posebno na ekstremitetima, zajedno sa izraženim otocima šaka i stopala. Onda su nastupili jaki bolovi u kolenima i skočnim zglobovima. Ovako je bilo oko godinu dana. Moj lekar nije mogao da postavi dijagnozu, pa me je poslao kod reumatologa koji je pretpostavio da imam nešto što se zove psorijatični artritis i posavetovao da probam sa određenim lekom. Ne mogu da se setim imena leka, ali sećam se da mi je ovaj lekar rekao da ću morati i jednom mesečno da ispitujem krvnu sliku, jer je taj lek veoma toksičan za jetru. Tako da sam izabrala – pomislila sam da ću lakše da živim sa svrabom i otocima nego bez jetre – tako da sam samo rekla: „Ne, hvala!"

Počela sam detaljno da istražujem ishranu i neki prijatelji su me ohrabrili da pređem na vegansku ishranu. Izbacila sam mleko i jaja koje sam do tada jela. OBOŽAVALA sam sir, ali sam mrzela kako je delovao na moje telo, tako da sam ga izostavila iz ishrane. Jela sam uglavnom voće, povrće, žitarice, mahunarke, nešto presno i nešto kuvano. Gotovo istog trena uvidela sam neka poboljšanja; psorijaza je počela da se povlači, mogla sam sve manje i manje da koristim mašinu za disanje u snu i počela sam da gubim na težini.

Bila sam poprilično zadovoljna kako se stvari odvijaju i nastavila sam da istražujem na polju veganske ishrane. To je bilo u redu, ali ono što nije bilo u redu je to što sam počela sve više da koristim vegansku, rafinisanu hranu i počela sam da mislim kako mi trebaju neki suplementi. U kući sam sve više imala raznih praškova, pilula i dr, sve sa garancijom da će koristiti mom zdravlju. Pored ovoga, bila sam sve nervoznija zbog mojih pokušaja da pronađem „pravi put" do zdravlja. Takođe sam nabacila još 20 funti (9,7 kg).

Onda sam se povezala sa nekim ljudima koji su bili na modifikovanoj presnoj ishrani, u proseku 85% presne hrane (15% voća, ostatak povrće, semenke i orašasti plodovi) i 15% kuvano. Oni su uzimali suplemente, ali minimalno, a ceđeni sokovi su činili veliki deo njihove ishrane, baš kao i imitacije kuvane hrane, koje su pravili pomoću dehidratora. Privukla me je ta ishrana, pa sam pokušala sa njom. Kupila sam sokovnik, kupila sam dehidrator, kupila sam knjige, kupila sam specijalne suplemente.

Skroz sam izbacila rafinisanu hranu, pila sam mnogo soka i jela mnogo salata. Kuvani obroci bi se obično sastojali od krompira, integralnog pirinča, testenine od celog zrna žitarica ili hleba. Ponovo sam uvidela napredak: oslabila sam, imala sam više energije, nisam više uopšte morala da koristim mašinu za disanje u snu, a gastroezofagealni refluks je nestao. I dalje sam imala problema sa svrabom, ali se smanjio.

Međutim, problem sa ovim načinom života bio je taj što sam nekih dana bila slaba i gladna, a to sam onda ublažavala orašastim plodovima i suvim voćem, ili koncentrisanom hranom poput humusa, drugih mahunarki, tahinija, putera od badema, itd. I odjednom mi se vratio osećaj težine i ravnodušnost kojih se sećam iz dana kada sam bila na standardnoj američkoj ishrani. Nisam mogla da razumem ovo, jer sam verovala da radim sve kako treba. Drugi problem je bio taj što sam jednostavno bila umorna od tolikog pripremanja odgovarajuće hrane za sebe, posebno zato što sam i dalje pripremala standardnu američku hranu za svog supruga.

Onda sam upoznala svet ljudi 100% na presnoj ishrani; prvi koji su meni otvorili vrata ovog sveta bili su tekstovi od autora *Victoria Butenko* i njene porodice, *Alissa Cohen*, i *Frederic Patenaude*. Njihov entuzijazam, njihove priče, njihova iskrenost – sve ovo me je inspirisalo da makar pokušam. Tako da sam

kupila knjige, kese za pravljenje mleka i seckalice, pripremila se... i ponovo udarila u zid.

Što sam više čitala, to sam više bila zbunjena, jer je bilo još više oprečnih mišljenja u svetu presne hrane i bilo je teško pronaći ljude koji bi se složili oko sadržaja najbolje ishrane. Zaista sam se bojala da ovo ne radim pogrešno. Mogla bih da se razbolim, ili da se raspadnem. (Smešno je kako se ovoga nisam toliko bojala dok sam jela čokoladice „*Twinkies*" i „*Ding Dong*" !) Ponovo, obuzela me je nervoza.

Konačno, preko prijatelja, saznala sam za dr Grema i njegov rad na polju presne ishrane i prirodne higijene. Prvo sam pomislila: „Ovo je suviše ekstremno", ali što sam više čitala, sve me je više privlačila jednostavnost i zdrav razum njegovih informacija. Bilo je teško zamisliti da bi mi ishrana pre svega voćem godila, a cela priča oko 811 me je poprilično plašila na početku. (Ja sam kraljica putera od badema!) Ali konačno sam poverovala da bi možda ta ishrana meni odgovarala. Iako su neke druge ishrane pomogle, izgledalo je kao da se na svakoj od tih ishrana uvek vraćam na neki osnovni problem.

Drugi deo njegovog režima, koji je znatno promenio moj način razmišljanja, bila je lista drugih elemenata higijene. Kao što *dr Dag* kaže, možete jesti samo odgovarajuću hranu, ali zdravlje se ogleda u vašoj najslabijoj karici – bilo da je to spavanje, odmor, voda, sunce, pokret, itd. Shvatila sam da sam samo tražila ozdravljenje u hrani, a da sam apsolutno ignorisala druge aspekte zdravlja. Pokušavala sam da funkcionišem na pet sati spavanja po noći, bez odmora tokom dana, bez unosa dovoljno vode, veoma malo vežbanja ili aktivnosti, ne provodeći vreme napolju na suncu uopšte. (Kao što možete zamisliti, nisam želela da dobijem rak.) Nikada ranije nisam naišla na tako kompletan režim i odlučila sam da ga isprobam.

Pa, sada sam na ovom stilu života nekoliko meseci. Polako gubim na težini (oko jednu funtu (0,45 kg) na nedelju dana u proseku; i dalje imam preko sto funti (45,3 kg) da skinem, ali ne brinem... težina mi se smanjuje). Koža mi je bolja, opreznija sam i generalno sam dobro raspoložena. Nema više napada nervoze, nema više oticanja i svraba šaka i stopala. Uopšte više nemam gastro-ezofagealni refluks, kao ni bol u zglobovima ili vratu, a nos mi je u najgorem slučaju minimalno zapušen (na moje olakšanje, ponovo mogu da pevam, a da se ne gušim od kašlja).

Pokušavam da uvrstim urednije spavanje u moj raspored, a pauzu za ručak koristim za odmor – sedim u mojim kolima i slušam opuštajuću muziku sat vremena svaki dan. Više ne pijem toliko ceđenih sokova, i dok ponekad jedem monoobroke, i dalje se oslanjam na smutije za znatan deo ishrane. Nisam 100% dosledna, ali sam približila svoju ishranu idealnoj 811 i bilo je lakše nego što sam očekivala. I nesumnjivo mi je lakše da pojedem gomilu mandarina

za večeru, nego da pokušavam da napravim presnu, vegansku verziju kuvane hrane koju pripremam za svog supruga!

Kada idemo u posetu, samo spakujem nekoliko kutija voća i jedem to voće gde god da idemo; većina moja porodice i prijatelja su se navikli na ovo do sada. Ako idemo u restoran na večeru, samo pozovem restoran unapred. Ako mogu da pripreme hranu za mene, odlično; ako ne, jedem pre nego što krenemo i idem radi društva.

Ono za šta sam mislila da će biti teško u ovom načinu života više ne izgleda tako. Toliko mi je dosta da budem ograničena, toliko mi je dosta svog tog bola, da više nemam volje za kompromisima u ime „mira" sa drugima; lažan je to mir koji zahteva da uradim nešto što će mi na kraju štetiti. Napuniću 50 godina 2005. i nadam se da ću biti još zdravija i energičnija nego što sam sada. Svaki dan izgleda bolji od prethodnog i čak mi je lakše i da se suočim i sa problematičnijim stvarima. Nizašta se ne bih vratila na prethodno stanje!

Keti Rajane *(Kathy Raine)*, Itaka, Njujork

Pre šest godina prešla sam na presnu ishranu zbog hroničnog, izrazitog bola u vilici, koji je opao na presnoj, veganskoj ishrani, a ništa drugo pre toga nije pomagalo. Moj suprug i dvoje male dece su prešli na presnu ishranu sa mnom, ali smo se vremenom vratili na staru ishranu. Pošto me je vilica ponovo počela da boli, ponovo smo se vratili na presnu ishranu, a ja sam istražila malo više o presnoj, veganskoj ishrani u knjigama i na internetu. Na početku zdravlje mi se poboljšalo, ali sam nakon nekog vremena dostigla vrhunac u lečenju i ponovo su mi se pojavili zdravstveni problemi. Osećala sam da sam negde grešila; bila sam sigurna da je presna, veganska ishrana najbolja za mene, ali me je sve polako frustriralo.

Na mom putovanju, suočavala sam se sa strahovima i oslobađala od njih, kao i od slutnji, loših navika i predrasuda o ishrani koji su bili ugrađivani u mene godinama, a polako, ali sigurno, sam napredovala. Znala sam da što sam jednostavnije jela, to sam se bolje osećala, ali nisam bila spremna da zakoračim u svet dr Gremove niskomasne ishrane 80/10/10 sve dok ga nisam čula kako drži govor na festivalu presne ishrane u zapadnom delu države Njujork treću godinu zaredom. Ono što on kaže o hrani i zdravlju ima mnogo smisla. On takođe živi životni stil vežbanja o kojem priča, pa tako predstavlja inspiraciju.

Po povratku sa festivala, moja porodica i ja smo odmah prešli na ishranu presnim, celovitim, zrelim i organskim voćem i povrćem. Naše zdravlje je odmah počelo da se popravlja i polako postaje sve bolje svakoga dana. Dodatna dobra stvar je da je život sada mnogo jednostavniji. Ne trošim sate na

pripremanje, dehidriranje i uređivanje fensi, presnih jela. Kupujem raznoliko voće i povrće i sada je lakše mojoj porodici da samo potraži u kuhinji ono što im telo traži za ishranu. Uz ovo, pazimo da obavezno vežbamo svakodnevno i da se zabavljamo vežbajući.

Dakle, za poslednjih nekoliko nedelja na ovoj ishrani, bolje nam je bez svih orašastih plodova, ulja i suve „hrane" na kojoj smo ranije zasnivali našu ishranu. Takođe nam je vrlo dobro bez suplemenata praškova - ne, hvala! Imamo više energije i kondicije, a čak i bistrije razmišljamo. Koža nam je zdravija, bolje spavamo, a ti mali i ne tako mali zdravstveni problemi koji su nam se prikradali, sada nestaju. Veliko je olakšanje što moja porodica i ja sada možemo da se rukovodimo naukom i iskustvom dr Grema.

Karina Honga *(Carina Honga)*, Lengli, B.C., Kanada

U januaru 2005. zapištao je alarm upozorenja za mene. Bilo je već krajnje vreme, a u tom trenutku moje zdravlje je strmoglavo propadalo i ovog puta moje telo mi ne bi dozvolilo da samo odgodim alarm.

Imala sam 22 godine, išla sam na fakultet i profesionalno sam se bavila manekenstvom. Bio je to težak period. Preda mnom je bio najveći projekat u mojoj akademskoj karijeri i nije bilo vremena za gubljenje. Međutim, usred ovog spoljašnjeg haosa, paralelno je besnela kriza unutar mog tela.

Zdravlje mi je uvek bilo problem; u mladosti sam imala mnogo znakova upozorenja. Izgledalo je kao da bi me ugrizao svaki moj zalogaj hrane i to sve više kako je vreme odmicalo, pa se kod mene brzo razvio neuravnotežen odnos sa hranom. Stomak mi se toliko nadimao da bih izgledala kao da sam u već podmakloj trudnoći. Stideći se simptoma koji su me mučili, krila sam se tokom mojih adolescentskih godina. Tokom tog perioda, takođe sam se veoma aktivno takmičila u umetničkom klizanju, pa sam unosila izuzetno mnogo kalorija, što je samo još više otežavalo moje probleme sa varenjem.

Do 2005. na svoju ruku sam već uveliko izbacila gluten i mlečne proizvode iz ishrane, a na osnovu saveta „zdravstvenih profesionalaca", životinjsko meso je postalo osnova moje ishrane. Rekli su mi da mi je meso potrebno da bih formirala mišiće za treniranje. Rekli su mi da mi je meso potrebno zbog moje krvne grupe (O -). Rekli su mi da mi je meso potrebno zbog kandide, zbog kalorija, ovoga i onoga; ukratko, meso je bilo rešenje za sve moje probleme. Radila sam po ovim savetima i snosila posledice. Simptomi su mi se pogoršali.

Tako da, kada se moje varenje još više usporilo u jesen 2004, a ulcerozni simptomi pogoršali, nije da to nisam očekivala. Po savetima lekara i praktičara prirodne medicine, počela sam da jedem meso nekoliko puta u toku jednog

sata da bih umanjila osećaj vatre u stomaku. Bio je to stresan period, a ja sam bila usred velikog projekta za koji sam bila zadužena da njime rukovodim. Ubrzo, nastupili su napadi nervoze. Do tada, moj spoljašnji izgled pokazivao je moje unutrašnje propadanje svima, osim meni. Skoncentrisala sam se na školu i ignorisala moje zdravlje, prilagođavajući moje učešće na projektu tako da samo pauziram u periodu napada nervoze. Život se nastavio.

Izgurala sam taj semestar uz pomoć prijatelja i porodice. Međutim, u januaru, alarm upozorenja je pištao tako glasno da ga je bilo teško ignorisati. Creva su mi se, u najboljem slučaju, praznila jednom u 10 dana, a pokušaji da zalečim simptome ulcera lekovima izazivali su ozlede usne duplje. U trenucima kada mi je krvni pritisak padao i srce ubrzano radilo, imala sam vrtoglavicu i osećaj da ću da se onesvestim. Morala sam da se ispišem sa polovine predmeta koje sam pohađala u školi, jer sam neprekidno bila vezana za krevet. Kako nisam bila u stanju da se dovoljno dobro brinem o sebi, vratila sam se kući.

Odlučujući trenutak bio je kada je moja majka, medicinska sestra, jednog dana došla kući sva uznemirena zbog devojke mojih godina kojoj su upravo dijagnostikovali rak debelog creva. Pomislila je da i mene čeka isto. Ja sam sledeća, mislila je. Sve što mi je medicinska zajednica rekla dovelo me je do ovog stanja.

Rešila sam da zaboravim na sve savete i počnem sama da istražujem.

Uskoro sam slučajno naletela na informacije o presnoj hrani koje su mi izmenile život. Ove informacije mi nisu izmenile život zato što su bile o presnoj ishrani – ovo je ključ – nego zato što su opisivale prirodnu, fiziološki razumnu vezu za koju su ljudi predviđeni da imaju sa hranom i sa životom. Prvo sam pročitala „*Self Healing Colitis and Crohn's*" („Samoizlečenje kolitisa i Kronove bolesti") od *Davida Kleina*, a ovo me je odvelo do dr Grema. Osvrćući se unazad, da sam pronašla pogrešne informacije o presnoj ishrani, znam da bi mi se simptomi pogoršali. Imala sam mnogo sreće.

Preko noći sam promenila ishranu. Dozvolite mi da se bolje izrazim, život sam promenila preko noći. Prestala sam da jedem sve što sam do tada jela i počela sam da jedem voće. Za samo nekoliko dana imala sam prvo normalno pražnjenje creva. Međutim, kako se moj sistem za varenje još uvek oporavljao, prema svom osećaju, jela sam vrlo male količine sočnog voća. Ovako sam se hranila narednih šest nedelja, nakon čega sam konačno počela da povećavam količine voća; posle otprilike dva ili tri meseca, uvela sam povrće.

Nakon šest nedelja, primetila sam da mi se vid normalizovao u potpunosti, nakon jedne decenije nošenja naočara. Ne samo da se malo poboljšao, nego se u potpunosti normalizovao. Nokti su mi postali deblji i jači, kao i kosa, koja je konačno prestala da opada. (Od tada sam naučila da je opadanje kose uobičajena pojava kada ljudi prvo pređu na 811, ali zatim usledi zdrav rast

nove kose.) Oči su mi dobile sjaj, lice mi više nije bilo otečeno kao ranije i bila sam slika i prilika zdravlja. U stvari, nakon nekoliko meseci na ovom režimu, moji roditelji su bili toliko ubeđeni da su i sami prešli na 811. Svima nam je ova ishrana donela napredak.

Moram da naglasim da nisam samo promenila ishranu; promenila sam život. Školska godina se završila i ja sam otpočela dubok, produžen odmor. Pre nego što sam počela sa energičnim vežbanjem, bila sam neaktivna skoro šest meseci, pa sam u tom periodu izbegavala očigledne masti. Svakoga dana sam izlazila na svež vazduh i sunce. Sve ovo bilo je moguće zahvaljajući ljubavi i podršci moje porodice.

Sve ovo je počelo pre više od godinu dana. Od tada sam bila učesnik na Kostariki, kod dr Grema, na njegovom posnom odmaralištu, što me je inspirisalo da studiram o zdravlju kako bih se pripremila za karijeru u ovoj oblasti. Iskustvo na ovom seminaru i to kako ga je dr Grem vodio, inspirisali su me neverovatno. Kako sam pronašla svoj poziv i svog mentora, mogu sa mnogo entuzijazma da kažem da je 80/10/10 promenila zdravlje moje porodice i mene, ali i stvorila osnovu na kojoj ću da gradim moju profesionalnu budućnost.

Rajan Erehart *(Ryan Earehart)*, Maui, Havaji

Zahvaljujući niskomasnoj, presnoj, veganskoj ishrani imam više energije, više želje za fizičkom aktivnošću, bolje varenje nego ikada ranije i potpuno uživam u hrani. Usvojivši niskomasnu, presnu, vegansku ishranu, obezbedio sam sebi zdravlje o kojem nikada nisam ni sanjao.

Pobede nad hroničnom slabošću, ozbiljnim alergijama, dosadnim aknama i teškom astmom bile su samo početak. Pre više od tri i po godine, bukvalno sam izbacio očigledne masti iz moje prethodne presne ishrane i prešao na ishranu celovitim, svežim, zrelim, presnim, organskim, ukusnim voćem i biljkama.

Sada mogu da jedem koliko god želim bilo čega, sve dok prolazi moje dve provere: pod jedan, ne sme imati bar kod i pod dva, ta hrana mora da može sama po sebi da bude jedini sastojak u čitavom obroku. Moj recept za uspeh je: uglavnom obroci od jedne vrste voća uz salatu bez masti kasnije u toku dana. Ova ishrana je skroz praktična – teško da ima suđa za pranje, nema skidanja masti sa činije za salatu, a potrošim izuzetno malo vremena na spremanje hrane.

Pre deset meseci, drastično sam promenio moj život, preselivši se iz pustinje u Arizoni u džungle Havaja. Osećao sam se odlično, uzbuđen što živim na plodovima zemlje, u zabačenom mestu, bez prevoznog sredstva. Uskoro sam

uvideo da nisam u stanju da sakupim dovoljno ugljenih hidrata za moju ishranu, a da bih uneo dovoljno kalorija, opredelio sam se da jedem sve što je presno, divlje, sveže i dostupno. Tu je spadalo mnogo povrća i baštenskog zeleniša, kao i neslatkog voća poput paradajza i krastavaca.

Da, jeo sam banane, papaje, guave, džekfrut, čerimoje, narandže i mnogo drugo voće, ali ne u dovoljnim količinama da zadovoljim moje kalorijske potrebe. Međutim, bio sam okružen kokosom, avokadom i orasima makadamija, pa sam jeo ovu visokomasnu hranu da bih uneo dovoljno kalorija. Bilo mi je dobro otprilike prvih mesec dana, a zatim sam primetio da mi se neke rane ne zaceljuju baš brzo i da se vremenom čak pogoršavaju.

Dobio sam stafilokoknu infekciju samo zato što sam jeo mnogo masti u kombinaciji sa mnogo slatkog voća, a i moja energija je presušila. Nisam bio u stanju da obavljam naporne fizičke aktivnosti, a rane mi se i dalje nisu zaceljivale. Nakon što sam mesec dana pokušavao da dozvolim mom telu da se samo zaleči dok sam i dalje jeo istu hranu, shvatio sam da sam sprečavao moje telo da se leči tako što sam jeo kokose, avokado i orahe makadamija. Tako da sam otpočeo post na vodi devet dana, a tokom ovog posta mnogo sam se odmarao i u potpunosti izlečio sve moje rane i povratio vitalnost.

Iz ovoga sam naučio jednom za svagda da je niskomasna, presna, veganska ishrana jedina prava za mene. Od posta, napredovao sam svaki dan na ishrani od velikih količina slatkog voća i velikih salata bez masti uveče. Masti u mojoj ishrani iznose između 7 i 13 % kalorija i nikada se nisam osećao bolje. Hvala *Doug* što si me naučio o nauci na kojoj moje telo napreduje.

Džuli Vondling *(Julie Wandling)*, Akron, Ohio

Pre četiri godine imala sam 315 funti (142,9 kg), krvni pritisak od 199/100 i veoma visok nivo holesterola. Imala sam oštre bolove u grudima, zvonjavu u ušima, vrtoglavicu i bol u celom telu. Nikada nisam dobro spavala i u suštini sam bila očajna u sopstvenom telu. Lekar mi je rekao da sam bila na granici šećerne bolesti, a živela sam na lekovima za opuštanje mišića zbog hroničnog bola u donjem delu leđa – sve ovo u 35. godini!

U 2000. otkrila sam haleluja ishranu, a zatim i dr Grema. Moj majka i ja smo prešle na presnu ishranu i trenutno je nastupilo fizičko poboljšanje. Nakon što smo postale „sveštenice zdravlja", oformile smo grupu podrške i pozvale u goste dr Grema. Nakon njegovog govora o tome kako je voće korisnije od masti, počela sam da ograničavam orašaste plodove, semenke i ulja, a da povećavam unos voća. Uvek su mi govorili da izbegavam voće jer sam bila gojazna, tako da me je ovo u početku plašilo. Jedan lekar mi je čak i rekao da

nikada ne jedem banane jer će mi izazvati šećernu bolest! Sada na bananama napredujem. Ne moram ni da spominjem, do sada je dr Grem držao kod nas govore nekoliko puta! Pored toga što je sjajan predavač, takođe je i odlično društvo!

Moja dva sina, Korbi i Rajan, promenili su svoju ishranu zajedno sa mnom, a od tada su odličnog zdravlja. Obojica obožavaju kada nas dr Grem poseti jer on igra tenis sa njima – uskoro će moći da ga pobede! Moji sinovi jedu kutije voća nedeljno, a uz to i mnogo salate i nešto malo kuvane, veganske hrane. U svojoj trinaestoj, odnosno desetoj godini, treniraju svakodnevno i igraju tenis na turnirima svakog vikenda. Pitajte ih koja im je omiljena hrana i obojica će odgovoriti „Smuti od banana!"

Dr Grem kaže nešto na svojim predavanjima što nas je zaista pokrenulo da ne samo vežbamo, nego da se igramo energično – on kaže da treba da „zaradimo voće". Raduje me što mogu da izjavim da sam nakon četiri godine, oslabila za 125 funti (57 kg), krvni pritisak mi je u proseku 110/70, a holesterol mi je 153! Energično se igram i punim plućima živim život bez bola!

Dr Semjuel Mielcarski *(Dr. Samuel Mielcarski)*, Rozvel, Džordžija

Kao dete voleo sam da jedem. Nikada nisam bio gojazan, ali sam zato imao mnoštvo drugih problema, kao što su bolovi u zglobovima, letargija, promene raspoloženja, gasovi i nadimanje, groznica, nervoza i ponekad doboka depresija.

Kada sam zašao u tinejdžerske godine, rekli su mi da su ovi problemi normalni u tim godinama i da ću ih prerasti. Kada sam zašao u dvadesete godine i dalje sam čekao da se moji problemi okončaju, ali oni su bili i dalje prisutni, a umesto da nestaju, vremenom su se i pogoršavali.

Dok sam odrastao, uvek sam se takmičio u sportu, a nakon koledža sam odlučio da se takmičim u amaterskom takmičenju u bodi-bildingu. Godine 1998, kada sam imao 25 godina, osvojio sam drugo mesto na takmičenju „*Mr. Atlanta Body Building Competition*" („Takmičenje u bodibildingu Gospodin Atlanta") u Atlanti, Džordžija.

Gledaocima ovog događaja izgledao sam odlično, ali taj odličan izgled bio je samo površan. Iznutra nisam tako odlično izgledao, kao što je postalo očigledno u nedeljama koje su usledile nakon takmičenja. U tom periodu moji tipični simptomi iz detinjstva i tinejdžerskog doba su se pogoršali, a uz ovo, dobio sam izrazite bolove u crevima i urogenitalne probleme, među kojima je bio prostatitis.

Prostatitis je stanje u kom je žlezda prostata (struktura oblika kestena koja se nalazi ispod bešike i okružuje mokraćnu cev kod muškaraca) zapaljena i iritirana. Ovo stanje može dovesti do problema sa mokrenjem i seksualnom funkcijom.

Postalo mi je očigledno da imam taj problem kada nekoliko puta nisam mogao da mokrim, a imao sam potrebu. Ovo mi je u to vreme bilo najstrašnije što sam do tada doživeo. Potražio sam profesionalno mišljenje urologa, koji mi je potvrdio da imam hronični prostatitis. Kada sam ga pitao šta je izazvalo ovo stanje, rekao mi je: „Nismo zaista sigurni, ali izgleda da je uzrok grupa infekcija nakupljenih u telu, u predelu prostate". Kada sam ga pitao da li možda postoji veza između moje ishrane i bola u crevima, neredovnog pražnjenja creva i problema sa prostatom, lekar je samo rekao: „Pretpostavljam da bi mogla postojati veza".

Odlučio sam da pronađem uzrok i da ga uklonim i to bez lekova! Dok sam se oporavljao od lošeg zdravlja, otkrio sam nauku prirodne higijene. Kako sam u sklopu moje rehabilitacije sprovodio principe ovog sistema koji zaista pomaže zdravlju, u neku ruku sam uspešno pobedio uzrok problema, a uz to sam uspeo da sprečim da se razviju neki drugi problemi. Već sam imao nekoliko znakova i simptoma raka i bio sam u pravim godinama za razvijanje raka testisa, iako su mi neki lekari rekli: „Previše si mlad da imaš takve probleme".

Godinu dana nakon takmičenja, osećao sam se bolje, ali ne 100% bolje. Kada je bila reč o poboljšanju mog zdravlja, želeo sam savršenstvo. U to vreme upoznao sam dr Grema na skupu „*Raw Passion*" („Presna strast"). Dr Grem me je oštroumno posavetovao o ishrani. Jednostavnim rečima mi je je pojasnio ideju presne, veganske ishrane i za mene je to sve imalo smisla. Shvatio sam da iako sam dosta toga promenio u mom životu u pravcu sticanja zdravlja, moja ishrana je i dalje zahtevala izmene. Ishrana na kojoj sam bio kao dete i tokom takmičenja u bodi-bildingu nije bila zaista zdrava, što se i pokazalo kroz bolesti i bol koji su usledili na toj ishrani.

Nakon što sam usvojio niskomasnu, presnu, vegansku ishranu i principe životnog stila o kojima me je naučio dr Grem, moje telo se konačno povratilo u stanje najboljeg zdravlja i vitalnosti. Dr Grem mi je pokazao da je izgrađivanje tela važnije od samog bodi-bildniga.

I dalje volim da jedem. Razlika sada je što više ne bolujem od uobičajnih simptoma kao ranije. Kao doktor doktoru, zahvaljujem ti se mnogo, dr Greme, na svoj tvojoj pomoći!

Lejn Smithasjler *(Laine Smithheisler)*, Nešvil, Tenesi

Nisam prešla na presnu presnu zbog nekih očevidnih bolesti, niti zbog prava životinja. Bila sam mlada, u dobroj formi, mentalno stabilna i član voljene, iako donekle neskladne porodice. I dalje ne mogu da odredim zašto sam prešla na presnu ishranu. Jednostavno sam to uradila, a često ovo izgleda čudno ljudima na sirovoj hrani.

Ipak, čini mi se da postoje ljudi koji ne govore o tome, ali su slično kao ja jednostavno došli na ideju presne ishrane. Želim da ovi ljudi znaju da postoji zdraviji način života koji zaista mogu voditi. Međutim, ne želim da iko mora da prođe kroz iste greške kroz koje sam ja prošla kada sam usvojila visokomasnu presnu ishranu uz dodatak dehidrirane hrane. Pošto je presna hrana daleko rasprostranjenija i popularnija danas, svakom bi trebalo da budu dostupni „pravi" izvori; a tako i mogućnost da zaobiđu prepreke na koje smo mi, koji nismo imali nikakvo drugo znanje, glavačke naleteli.

Nakon dve i po godine na isključivo presnoj ishrani (maj 2002), kada sam imala tek osamnaest godina, počela sam da osećam jake bolove koji bi me mučili po čitavu noć. Imala sam osećaj kao da me je neko pritiskao u centar grudnog koša i potiskivao stomak u grudni koš – kao srčani napad pomešan sa gastroezofagealnim refluksom. Pustila sam da se ovo dešava narednih šest ili sedam meseci i zaista se dešavalo – često (u ciklusima od po jedne ili dve noći u nedelji, a zatim nekoliko meseci pauze). Međutim, mislim da je najgore bilo to što bi slabi bolovi, slični gastroezofagealnom refluksu, otpočeli rano tokom dana, pre čitave noći izrazitog bola. Često sam predosećala bolove i zamišljala ih preplašena.

U januaru 2003, pod pritiskom moje porodice (koja je na standardnoj američkoj ishrani) i lekara, dozvolila sam lekarima da mi uklone neuobičajeno zapaljenu i inficiranu žučnu kesu (koja je bila u još gorem stanju nego kod prosečne osobe koja je na standardnoj američkoj ishrani i ima problema sa žučnom kesom, a svakako u abnormalno lošem stanju za nekoga tako mladog).

Pod velikim pritiskom visokomasne ishrane (da, bila sam na 100% presnoj ishrani), moja žučna kesa je postala žrtva žučnog kamenja koje se stvara od žučnih čestica – koje su se kod mene uglavnom sastojale od masti. Žuč, koja se stvara u jetri i koju luči žučna kesa, pomaže tankom crevu da vari masti i eliminiše otpadne proizvode. Žučni kamen raste dok žuč iz jetre prolazi kroz žučnu kesu. Konačno, usled moje visokomasne ishrane, ovaj efekat se umnožio, drugim rečima, što sam jela više masti, to se više žuči stvaralo i bilo zarobljeno.

Bol nije nestao ni nakon što su mi lekari uklonili žučno kamenje. Pri kraju tog januara, dobila sam žuticu – simptom zapaljenja žučne kese – zbog koje mi

je koža dobila žutu boju. U tom trenutku sam shvatila koliko je bilo ozbiljno ono što mi se dešavalo.

Zamislite da tako dugo jedete presnu hranu i završite u takvoj situaciji. Godina dana bola koji umrtvljuje um ostavila je na mene dubok utisak i dozvolila sam lekarima da me operišu. Iako sam zahvalna što više ne živim sa bolom (iako me još uvek plaši što i dalje ponekad osetim peckanja koja me podsećaju na pređašnji bol), još uvek se kajem kada pomislim šta sam dopustila – ne, ne mislim na to što sam dopustila da mi lekari odstrane jedan organ iz tela, nego to što sam dopustila sebi da verujem da dok god sam na bilo kakvoj presnoj ishrani, nemam zbog čega da brinem.

Iako sam uglavnom izbegavala ulja, nekoliko meseci sam konzumirala po teglicu putera od badema dnevno. Trebalo je da shvatim da konzumacija dva ili tri avokada na dan nije put za Eden. Ipak, rešenje koje sam našla za visokomasnu ishranu mi je isto tako naškodilo. Umesto da se skoncentrišem na sveže voće i povrće, na stimulaciju i sitost koju sam dobijala od avokada i orašastih plodova, dodavala sam izuzetno slatko voće. Jela bih dvadeset ili trideset dehidriranih smokvi ili urmi na dan. Visoku cenu sam plaćala kroz zastrašujuće odlaske zubaru i mnogobrojne karijese.

Znam da se može razviti manjak nekog elementa na presnoj ishrani i ja se mučim kao i ostali. Ali isto tako znam da razumna ishrana može da sarađuje sa razumnim umom. Učeći da cenim i nagrađujem moje telo kroz niskomasnu ishranu sa malo natrijuma (presna, vrganska 811 dr Grema) naučila sam da volim sebe shvatajući da je zdravlje daleko više od ishrane i vežbanja. Za mene, zdravlje može biti naizgled tako jednostavno kao uredno spavanje ili pozitivan stav i tako složeno, kao što je intelektualna stimulacija ili očuvanje i popravljanje međuljudskih odnosa.

Lori Vilijamson *(Lori Williamson)*, Portland, Oregon

Ja sam Lori Vilijamson i radim kao ovlašćeni masažoterapeut. Od 1997. jeo sam presnu hranu u nastojanju da postignem 100% presnu, vegansku ishranu. Konačno sam prešla na skroz presnu ishranu 25. augusta 2003.

Pre nego što sam prešla na presnu ishranu, imala sam mnogo zdravstvenih problema koji su mi život činili nepodnošljivim. Vrtoglavica, slabost, depresija, sindrom karpalnog kanala, stomačni bolovi, išijas, bol u vratu, migrene. Iako mi je presna hrana pomogla da se izborim sa ovim nepodnošljivim problemima, prelazak na režim 811 dr Grema doneo mi je više koristi nego što bih mogla i da zamislim na bilo kojoj drugoj ishrani!

U vreme kada sam saznala za 811, konzumirala sam mnogo presne, dehidrirane hrane i presnih masti, a zatim sam stvarno počela da primećujem razlike u energiji. Iako sam do tada već bila dosta godina na uglavnom presnoj hrani, i dalje sam imala nekih problema. Kada sam u potpunosti prešla na presnu ishranu, problemi su se smanjili, ali su mi zubi postali osetljivi i nisu bili u tako dobrom stanju kao što sam se nadala da će biti na 100% presnoj ishrani, a sve zbog velikog unosa orašastih plodova. Leđa bi mi bila malo ukočena nakon spavanja na stomaku punom presnih masti ili dehidrirane hrane. I dalje su mi menstruacije bile blago bolne, a hranu nisam dobro varila – odnosno, sve do prelaska 811.

Sada kada sam na ishrani 811, imam neograničenu energiju koja mi golica stomak i toliko me uzbuđuje da imam želju da se smejem i kikoćem. Možda je razlog ovome to što sam toliko srećna jer nemam više zdravstvenih problema.

Kada razmišljam o radu dr Daga Grema, setim se sledeće izreke Alberta Ajnštajna: „Ništa neće toliko koristiti zdravlju i uvećati šanse opstanka života na Zemlji koliko evolucija ka vegetarijanskoj ishrani".

Samo zato što smo bili na presnoj ishrani, mislili smo da smo na najboljoj ishrani, ali presna, veganska ishrana se zaista razvila tek sa režimom 811. Volela bih kada bi svako iskusio kakav je osećaj na ovoj ishrani. Osećaj je neverovatan!

Hvala ti, dr Greme, na tvom neprekidnom trudu da pomogneš ljudima da ostvare svoje najbolje zdravlje.

Petr Čeh *(Petr Cech)*, Danska

Praktikujem niskomasnu, presnu, vegansku ishranu dr Grema od 2003. U početku sam sumnjao, a ponekad skretao s puta, birajući način života koji mi nije tako dobro išao naruku. Ali znao sam da je režim 80/10/10 onaj pravi za mene, pa sam ostao na ovoj ishrani skoro dve godine do sada, učeći o ishrani i poboljšavajući je sve više.

Ranije sam imao problema sa težinom ili zato što nisam unosio dovoljno kalorija, ili zato što sam unosio previše masti. Nisam imao energije i bio sam veoma mršav. Apsolutno mi nije problem da dobijem na težini i da izgradim mišiće na 811. Dobio sam 20 funti (9,7 kg) na ovoj visokošećernoj, niskomasnoj ishrani, jedući dva ili tri obroka na dan. Potrebno je nešto vremena da bi se (neprirodno) telo prilagodilo ovoj (prirodnoj) ishrani, ali je svakako vredno truda.

Ako takođe zadovoljim druge potrebe mog tela (spavanje, odmor, sunčanje, vežbanje, duhovne potrebe), ova ishrana mi dopušta da se potpuno

koncentrišem na moje svakodnevne aktivnosti, zadovoljavajući potrebe za hranom mog tela i omogućavajući mi brz oporavak nakon treninga, kao i dublji san i bolju otpornost na prehlade, upale mišića i opekotine od sunca.

Dr D. savetuje da se unese „dovoljno" kalorija iz glavnog jela. Za mene, to je 1 500 kalorija za ručak. Veliki obrok posle podne omogućava mi da se koncentrišem na druge stvari osim na hranu tokom dana, a sit sam od četiri do šest sati nakon tog obroka. Ranije sam imao po pet obroka na dan; sada obično imam dva ili tri.

Jedno je sigurno, nikada ne bih uspeo bez dr Grema. Njegova mudrost, iskustvo, iskrenost i strpljenje u odgovaranju na pitanja pomogli su mi u mnogim teškim trenucima.

Najdragocenije što sam naučio iz knjiga dr Grema i njegovih ličnih komentara je: drži se jednostavnosti i imaj u vidu celu sliku zdravog života. Nikada nisam upoznao dr D, ali moje misli i ljubav će uvek biti uz njega.

Dejv Klajn *(Dave Klein)*, Sebastopol, Kalifornija

Pre dvadeset godina, nakon što sam osam godina ozbiljno bolovao od ulceroznog kolitisa, ugledao sam svetlost i odjednom prešao sa standardne američke ishrane na 95% presnu, niskomasnu, vegansku ishranu, uglavnom od svežeg voća. Brzo sam se izlečio i ostvario snažno, dinamično zdravlje.

U toku poslednjih deset godina, ja sam na 100% presnoj, niskomasnoj, veganskoj ishrani i nikada ranije nisam imao tako mnogo mentalne i fizičke energije. Imam 46 godina; pre neki dan, jedan prijatelj mi je rekao da izgledam kao da imam 17. Kada jedem orašaste plodove, semenke i/ili avokado više od jedanput nedeljno, imam manje fizičke energije i slabiju sposobnost razmišljanja, a ne osećam se, niti izgledam, zdravo i živo. Unos većih količina masti od onih koje možemo svariti i iskoristiti vodi toksemiji i oštećenom zdravlju.

Ljudi zaboravljaju da nešto malo masti ima u bananama, pa čak i u zelenoj salati, a ja jedem dosta ove hrane. To je zaista dovoljno, osim tokom zime. Tokom početne detoksikacije i faze oporavka, niskomasna, veganska ishrana možda ne izgleda dovoljna, ali ako ostanete na ovoj ishrani i živite zdrav život u klimi koja nije previše hladna, postane očigledno da je baš ishrana 80/10/10 prava za najbolje zdravlje.

Robert Dikman *(Robert Dyckman)*, Njujork, Njujork

Prošle godine slušao sam govor dr Grema u kojem je objašnjavao odnos hran-ljivih sastojaka 80/10/10. Iako je u to vreme bilo već tri godine kako sam odbacio standardnu američku ishranu, i dalje sam se ponekad osećao tromo i imao sam zatvor kada sam jeo mnogo orašastih plodova, semenki i drugih masti. Iako to jeste bilo bolje od stanja u kom sam bio nakon obroka na standardnoj američkoj ishrani, ja želim odlično zdravlje, ne samo prosečno ili „standardno".

Zato sam uneo promene u moje navike u ishrani, usmeravajući moju ishranu ka 80/10/10 i za veoma kratko vreme imao sam više energije tokom i nakon vežbanja, bolje sam spavao, bio sam mirniji i smireniji, mišići su mi dobili jasniju definiciju, a možda je ono najbolje od svega za mene (kao glumca i pevača), to što mi je glas postao jasniji i jači! Pored ovoga, sada mi je potrebno znatno manje vremena da zagrejem glas pre nastupa.

Ova godina mi je prošla u neverovatnom zdravlju i zahvalan sam na dobrobitima koje me čekaju svakog dana. Hvala dr Greme na inspiraciji i divnom znanju!

Skaj Grealis *(Sky Grealis)*, Nju Brunsvik, Nju Džersi

Bio sam vrlo zadovoljan rezultatima mog prvog prelaska na presnu ishranu i mislio sam da mogu u neograničenim količinama da jedem bilo šta što je presno i očuvam savršeno zdravlje. Kada bih osetio isti onaj umor kao i pre presne ishrane, pripisao bih ga „detoksikaciji". Srećom, u tom trenutku sam otkrio dr Grema i ishranu 811. Zahvaljujući njemu i ovoj ishrani, imam energije, oslabio sam 35 funti (16 kg) i po prvi put u životu uspeo sam da izgradim jake mišiće.

Dr Grem je najpribraniji vođa presnog pokreta – onaj koji daje razumne savete i govori istinu čak i ako svet nije spreman da je čuje. Skidam kapu dr Gremu i niskomasnom, presnom veganstvu!

Tera Varner *(Tera Warner)*, Montrael, Kvebek, Kanada

Provela sam 30 godina osećajući se izgubljenom u sopstvenoj koži. Nikada nisam imala neke značajnije zdravstvene probleme i uvek sam imala mnogo energije (relativno govoreći), ali pogledala bih se u ogledalo i pomislila „To su

moje noge?! To je moja koža?!" Ovog jutra probudila sam se puna zahvalnosti što nakon 30 godina borbe sa nesigurnošću i samopouzdanjem, konačno počinjem da se osećam udobno u sopstvenoj koži. Koža mi je meka, zadržavanje vode je sve manje svakog dana. Znam svoje granice, imam kontrolu nad hranom (umesto da hrana drži kontrolu nada mnom). Ovo je rezultat moje neumorne težnje presnoj, veganskoj ishrani 811.

Jasno mi je da se zdravlje ne ogleda samo u ishrani, ali po meni, sve je nekako prirodno došlo na svoje mesto onda kada sam počela da se hranim pravilno. Nisam ni sanjala da će 811 imati tako ogroman uticaj na moj život. Mislila sam da sam srećna, energična, aktivna i pozitivna... pretpostavljam da je pitanje „koliko?" Uzbuđena sam zato što se u najvećoj meri prepuštam ovoj životnoj avanturi i radujem se zbog ove novootkrivene slobode misli. Jedva čekam da se upoznam sa dr Gremom sledeće godine i da mu lično zahvalim.

Dodatak D
Sredstva za analizu ishrane

Postoji nekoliko veb sajtova na kojima možete analizirati hranu koju jedete. Dva moja omiljena su ***FitDay.com*** i ***Nutridiary.com***. Na ovim sajtovima možete preračunavati svoj unos različitih hranljivih sastojaka i možete proveriti da li sigurno unosite odgovarajući broj kalorija svakoga dana. Većina ljudi ne shvata kako su vrlo male količine masti dovoljne da bi masti prešle 10% kalorija u ishrani, imajući u vidu da čak i voće i povrće sadrži nešto masti. Za ove proračune, automatski kalkulatori su od velike pomoći.

Možete isto tako da skinete kompjuterski program *FitDay* koji možete da koristite bez interneta. A možete i da skinete jedan drugi, odličan, besplatan program (koji ja smatram najboljim), pod imenom ***CRON-O-Meter***, sa http://spaz.ca/cronometer. Ovaj program izlistava rezultate zajedno sa kružnim dijagramom koji prikazuje kalorinutrijentni odnos; pregledom kalorija, proteina, ugljenih hidrata, masti, vitamina i minerala; kao i detaljni prikaz različitih vitamina, minerala, aminokiselina, masti i drugog. Sve ove podatke možete videti za bilo koju namirnicu ili hranu, za bilo koji recept koji unesete u program, ili za svu hranu unetu tokom nekog dana.

Nažalost, postoji mnogo razlika među proračunima kalorinutrijentog odnosa i primetićete da različiti programi za analize hranljivih sastojaka daju različite rezultate (pročitajte tekst „Pokušavate da dobijete iste mere?“ na strani 337). Ovako, može se desiti da se vaši proračuni ne poklapaju tačno (ili čak ni približno) sa onima u ovoj knjizi ili sa rezultatima za koje drugi tvrde da su ih dobili. U najboljem slučaju, ti proračuni su grube procene, pa ih tako i koristite.

Baza podataka Ministarstva poljoprivrede SAD

Nabrojani programi, kao i njihovi konkurenti, zasnivaju se na podacima iz Nacionalne, nutricionističke baze podataka za standardnu upotrebu, Ministarstva poljoprivrede SAD, koja sadrži nutricionističke podatke za više od 7 300 namirnica. Ova baza podataka, koja je dostupna na CD-u i na internet stranici www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data, sadrži podatake za više od 100 hranljvih sastojaka i predstavlja osnovu bukvalno svih javnih i

komercijalnih baza podataka za hranljive sastojke koji se koriste u Sjedinjenim Američkim Državama i nekoliko drugih država.

Ova baza podataka je oformljena na osnovu podataka koji su proizašli iz objavljene, naučne i tehničke literature, kao i neobjavljenih izvora, kao što su prehrambena industrija, ostale vladine agencije i istraživanja koja su sprovedena pod okrivljem Ministarstva poljoprivrede SAD u saradnji sa univerzitetima i laboratorijama za ispitivanje hrane. Nažalost, manje od 15% informacija su rezultati osnovnih laboratorijskih istraživanja.

Ministarstvo poljoprivrede SAD povremeno pregleda i ažurira podatke za neke namirnice koje ispituje i objavljuje nova izdanja baze podataka. Na primer, u izdanju SR-16 (šesnaesto veliko izdanje) u januaru 2004. ažurirani su nutricionistički podaci za 28 vrsti presnog voća i 23 vrste presnog i kuvanog povrća. U ovom izdanju bilo je značajnih promena u kalorinutrijentnim odnosima za najmanje devet vrsta voća. Prema ovome, bilo bi dobro da proverite da li se program koji izaberete za proračunavanje kalorija i hranljivih sastojaka obnavlja prema poslednjim podacima Ministarstva poljoprivrede SAD. Od kraja 2010. aktuelno izdanje je SR-23.

U najbolju ruku, netačna nauka

Nažalost, tačnost podataka u bazi podataka Ministarstva poljoprivrede SAD (iako jesu najbolji podaci koji postoje) je pod znakom pitanja. Kancelarija za opšte proračune je 1993. u svom izveštaju kritikovala Ministarstvo poljoprivrede zbog upotrebe loših metoda za procenu hranljivih sastojaka, navodeći (između ostalog) upotrebu malih količina za uzorke i „malo ili nimalo potpornih podataka na ispitivanjima i kvalitetnih procedura za dobijanje rezultata."[89]

Čak i u najboljim uslovima, analize hranljivih sastojaka su daleko od egzaktne nauke. Ministarstvo poljoprivrede SAD pokušava da pokaže „fiziološku iskoristivost" kalorinutrijenata u hrani, ali ne uzima u obzir da li je hrana kuvana ili presna, životinjskog ili biljnog porekla. Ne počinje da uzima u obzir razlike u hranljivosti između konvencionalnih proizvoda, organski gajenih proizvoda i proizvoda gajenih u veoma bioaktivnom zemljištu. Na mikronutrijentnom nivou, ovi metodi proizvodnje bi doveli do znatno različitih rezultata. Tužno, zapadnjačka nauka je o ovome generalno neuka u poređenju sa naukom presne ishrane i prirodnom higijenom koje razumeju ove razlike.

U svakom slučaju, baza podataka Ministarstva poljoprivrede SAD je osnovni izvor podataka o hranljivim sastojcima u hrani za ovu naciju, pa i da-

89 „*Food Nutrition: Better Guidance Needed to Improve Reliability of USDA's Food Composition Data*" izveštaj Vladine kancelarije za računovodstvo SAD-a #RCED-94-30, 25. oktobar 1993. Pristupljeno na http://archive.gao.gov/t2pbat4/150400.pdf.

lje. Dok neka dobro finansirana organizacija sa polja holističkog zdravlja i sa različitim pretpostavkama ne bude u stanju da preuzme analizu hranljivih sastojaka sveže, organske hrane, gajene na bogatom zemljištu, baza podataka Ministarstva poljoprivrede SAD je jedina koju imamo za analizu hranljivih sastojaka u hrani.

Pokušavate da dobijete iste mere?

Ako volite matematiku i pokušavate da proverite numeričke podatke u ovoj knjizi ili na sajtu Ministarstva poljoprivrede SAD, moraćete ozbiljno da se potrudite. Nakon godina rada sa ovim podacima, naučio sam nekoliko stvari oko toga kako se dobijaju.

Energetski faktori „*Atwater*": nisu 4-4-9

Kada pripisuje kalorije po gramu u svakoj hrani, Ministarstvo poljoprivrede SAD ne vrši jednostavno množenje ugljenih hidrata, proteina i masti sa, redom, 4, 4 i 9. Umesto ovoga, koristi sistem „*Atwater*" za određivanje energije celovite hrane. Sistem „*Atwater*" koristi specifične energetske faktore koji su određeni za osnovne vrednosti hrane. Ovi faktori navodno uzimaju u obzir fiziološku iskoristivost energije iz ove hrane.[90]

Više generalni faktori od računice 4-4-9 kalorija po gramu (kal/g) dobijeni su iz specifičnih kalorijskih faktora koje je odredio profesor *W. O. Atwater* i njegove kolege pre malo više od jednog veka. Kao što se može videti u tablici „Opis hrane", u verziji za Majkrosoft ekces, baze podataka Ministarstva poljoprivrede SAD, sistem „*Atwater*" je daleko složeniji nego što bi se moglo očekivati, jer se faktori za pretvaranje po ovom sistemu veoma razlikuju za različitu hranu.

Evo nekih primera faktora za pretvaranje iz sistema „*Atwater*" za odabrane kategorije celovite, biljne hrane koji su, uz nekoliko izuzetaka, nepromenljivi za svu hranu u datoj kategoriji. (Podaci za pripremljenu hranu sa više sastojaka, koja je u bazi podataka nazvana po proizvođaču, generalno su izvučeni na osnovu proračuna industrije prema formuli 4-4-9.)

90 Neki od podataka u ovoj tablici uzeti su sa raznih veb stranica Ministarstva poljoprivrede SAD kojima je bilo pristupljeno preko www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/, stranica koje navode Nacionalnu bazu podataka hranljivih sastojaka za standardnu upotrebu ili sa publikacije Ministarstva poljoprivrede SAD *„Composition of Foods: Raw, Processed, Prepared"* dostupno na www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR17/sr17_doc.pdf

Za potpuni opis rada od *Atwater*, pročitajte *„Agriculture Handbook 74"* (*Merrill* i *Watt*, 1973. *„Energy Value of Foods...Basis and Derivation"*). *U.S. Government Printing Office*. Vašington, DiSi. 105 strana. Ova literatura više nije u štampi, ali skenirani primerak je dostupan na www.nal.usda.gov/fnic/ foodcomp/ Data/Classics/ah74.pdf.

Povrće:	masti 8.37	proteini 2.44*
Voće:	masti 8.37	proteini 3.36
Orašasti plodovi i semenke:	masti 8.37	proteini 3.47
Meso:	masti 9.02	proteini 4.27
Ulja:	masti 8.84	(ulja su 100% mast)

Iako u sistemu „*Atwater*" nema faktora za pretvaranje ugljenih hidrata, Ministarstvo poljoprivrede SAD računa ugljene hidrate kroz razliku (100% - % proteina - % masti), uz proveru da zbir procenata tri kalorinutrijenata zajedno daju 100.

U nekim analizama hranljivih sastojaka za recepte i hranu u ovoj knjizi, kao i u tablicama hrane pri kraju ove knjige, korišćeni su podaci iz sistema „*Atwater*". Međutim, za mnoge proračune smo koristili *Nutridiary*, u kom se koristi malo izmenjen model 4-4-9.

Netačni podaci u Nutridiary i FitDay

*Jedino gde se faktori „*Atwater*" i generalni faktori razlikuju značajno, jeste količina proteina u povrću. Generalno, u podacima na *Nutridiary* proteini u povrću su precenjeni za čak 7 procenata. U podacima na *FitDay* su još više precenjeni (uzrok je taj što se na ovom programu koriste neobnavljane verzije baze podataka Ministarstva poljoprivrede SAD) i mogu pokazivati veće količine proteina u povrću za čak 30 posto. Međutim, kako povrće ima veoma malo kalorija, ove greške teško da mogu izmeniti opšti kalorinutrijentni odnos za više od 1%.

Različite opcije za uobičajene porcije

Pored različitih faktora pretvaranja ili upotrebe neobnovljenih verzija baze podataka Ministarstva poljoprivrede SAD, ono po čemu se još razlikuju popularni programi za analizu hrane jesu različite mere za hranu koje koriste. Na jednom programu može biti zelena salata izražena u „glavici", „uncama" i „šoljama naseckane salate". Na drugom mogu stojati mere u „gramima" i „unutrašnjim listovima". *Nutridiary* ima veoma korisnu opciju - padajući meni sa najkompletnijom, koju sam ja našao do sada, listom uobičajenih porcija neke hrane.

Greška operatera

Bez vage za hranu, procena porcija može biti veoma nepouzdana. Nagađanje težine, kao i biranje izuzetno subjektivnih, predodređenih mera poput „1 voće srednje veličine" ili „2 manje stabljike" ne daje najbolje rezultate.

Ako ozbiljno želite da se okušate na ishrani 80/10/10, posebno ako planirate da analizirate hranljive sastojke hrane za druge, savetujem da kupite malu, digitalnu, kuhinjsku vagu. Koristan model je „*My Weigh KD 600*", koja ima kapacitet od 13,2 lbs (6 kg), preciznost od 0,1 oz (1 gram), funkciju za ostavljanje poslednje izmerene vrednosti na ekranu, funkciju za oduzimanje težine pakovanja i automatsko isključivanje. Ova vaga može se kupiti na onlajn aukcijama za oko $50.

Makronutrijenti u uobičajnoj biljnoj hrani

Moja urednica, koleginica i asistentinja u istraživanju, Lori Masters (*Laurie Masters)*, formirala je sadržaj za ovaj dodatak i napravila grafikone koji slede i koji prikazuju sadržaj makronutrijenata i raznog nekog voća, povrća i masti. Tu se nalaze i podaci za nekoliko skrobnih namirnica i žitarica koje sirovnjaci često jedu, iako ne spadaju u ishranu 80/10/10.

Grafikoni sadrže kolone za:

- Kalorije
- Grame vode i vlakana
- Procente kalorija iz ugljenih hidrata, proteina i masti
- Grame ugljenih hidrata, proteina i masti

Sve namirnice su nabrojane u porcijama od po 100 grama (3,5 unce) – mera jedne manje banane od 6 inča (15,2 cm), male jabuke od 2,5 inča (6,3 cm) ili 2,5 srednje stabljike celera. Podaci za ova tri grafikona su zasnovani za Nutricionističkoj bazi podataka za standardnu upotrebu Ministarstva poljoprivrede SAD, izdanje 18, koje je dostupno na internetu na www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data.

Obimniji grafikoni su dostupni na 811rv.com

Tablice na sledećim stranama predstavljaju skraćenu listu makronutrijenata u otprilike dvanaest uobičajenih vrsta voća, povrća i masti, baš kao i u nešto kuvane skrobne hrane, za one koji je jedu. Daleko detaljniji podaci nalaze se

u većim grafikonima, u sklopu plasticifiranih tablica koje se preko mog sajta (www.foodnsport.com) mogu kupiti kao dvostrane, plastificirane tablice u boji. Tablice sadrže mnogo pažljivo odabranih vrsta voća, povrća i biljnih masti, koje se koriste na ishrani 80/10/10, baš kao i neke uobičajeno korišćene složene ugljene hidrate i hranu životinjskog porekla samo u svrhu informacije i upoređivanja.

Makronutrijenti u uobičajnoj biljnoj hrani									
Voće	Kalorije 100g	Voda grami	Vlakna grami	Ug. hid. % kalorije	Proteini % kalorije	Masti % kalorije	Ug. hid. grami	Proteini grami	Masti grami
Jabuke	52	86	2	95%	2%	3%	13,8	0,3	0,2
Banane	89	75	3	93%	4%	3%	22,8	1,1	0,3
Kupine	43	88	5	79%	11%	10%	9,6	1,4	0,5
Urme (medjoj)	277	21	7	97%	2%	1%	75,0	1,8	0,2
Smokve	74	79	3	93%	4%	3%	19,2	0,8	0,3
Grožđe	69	81	1	95%	3%	2%	18,1	0,7	0,2
Mango	65	82	2	93%	3%	4%	17,0	0,5	0,3
Nektarine	44	88	2	86%	8%	6%	10,6	1,1	0,3
Narandže	49	86	3	88%	7%	5%	11,9	1,0	0,3
Breskve	39	89	2	86%	8%	6%	9,5	0,9	0,3
Kruške	58	84	3	97%	2%	1%	15,5	0,4	0,1
Jagode	32	91	2	85%	7%	8%	7,7	0,7	0,3
Lubenica	30	91	0	87%	7%	6%	7,6	0,6	0,2
Povrće									
Brokoli	34	89	3	70%	20%	10%	6,6	2,8	0,4
Kupus	24	92	2	83%	14%	3%	5,6	1,4	0,1
Šargarepa	41	88	3	90%	6%	4%	9,6	0,9	0,2
Karfiol	25	92	3	77%	20%	3%	5,3	2,0	0,1
Stabljike celera	14	95	2	76%	12%	12%	3,0	0,7	0,2
Kelj	50	84	2	72%	16%	12%	10,0	3,3	0,7
Zelena salata	17	95	2	68%	17%	15%	3,3	1,2	0,3
Spanać	23	91	2	54%	31%	15%	3,6	2,9	0,4

Povrće									
Krastavac	15	95	1	84%	10%	6%	3,6	0,6	0,1
Paradajz (crven)	18	95	1	84%	10%	6%	3,6	0,6	0,1
Tikvice	16	95	1	72%	18%	10%	3,3	1,2	0,2
Voće	**Kalorije 100g**	**Voda grami**	**Vlakna grami**	**Ug. hid. % kalorije**	**Proteini % kalorije**	**Masti % kalorije**	**Ug. hid. grami**	**Proteini grami**	**Masti grami**
Skrobna hrana i žitarice (samo vrlo mladi, slatki grašak/kukuruz)									
Heljda	343	10	10	79%	13%	8%	71,5	13,3	3,4
Leblebija	364	12	17	68%	18%	14%	60,7	19,3	6,0
Kukuruz	86	76	3	78%	10%	12%	19,0	3,2	1,2
Grašak	42	89	3	73%	23%	4%	7,6	2,8	0,2
Slatki krompir	86	77	3	94%	5%	1%	20,1	1,6	0,1
Pšenica	331	12	13	85%	11%	4%	74,2	10,4	1,6
Divlji pirinač	357	8	6	82%	15%	3%	74,9	14,7	1,1
Masti									
Bademi	578	5	12	14%	13%	73%	19,7	21,3	50,6
Avokado	167	72	7	19%	4%	77%	8,6	2,0	15,4
Indijski orah	553	5	3	23%	11%	66%	30,2	18,2	43,8
Meso kokosa	354	47	9	18%	3%	79%	15,2	3,3	33,5
Semenke lana	492	9	28	28%	14%	58%	34,3	19,5	34,0
Semenke konoplje	533	-	3	17%	27%	56%	23,0	37,0	33,0
Orasi makadamija	718	1	9	8%	4%	88%	13,8	7,9	75,8
Masline iz konzerve	115	80	3	20%	2%	78%	6,3	0,8	10,7
Pinjoli	673	2	4	8%	7%	85%	13,1	13,7	68,4
Orasi	654	4	7	9%	8%	83%	13,7	15,2	65,2
Semenke susama	573	3	12	16%	11%	73%	23,5	17,7	49,7
Semenke suncokreta	570	5	11	13%	14%	73%	18,8	22,8	49,6
Ulja (sve vrste)	884	0	0	0%	0%	100%	0	0	100

O autoru

Dr Daglas Grem *(Dr. Douglas Graham)*, koji se čitav život bavi sportom i od 1978. godine hrani presnom hranom, savetnik je svetski poznatim sportistima i trenerima iz čitavog sveta. On je profesionalno sarađivao sa vrhunskim sportistima iz skoro svakog sporta i sa skoro svakog polja industrije zabave, kao što je legenda tenisa Martina Navratilova *(Martina Navratilova)*, profesionalni košarkaš iz „*NBA*" Roni Grendison *(Ronnie Grandison)*, olimpijski sprinter Dag Dikinson *(Doug Dickinson)*, profesionalna fudbalerka Kali Videz *(Callie Withers)*, šampion bodi-bilder Kenet G. Viliams *(Kenneth G. Williams)*, koautor knjige „*Chicken Soup for the Soul*" Mark Viktor Hansen *(Mark Victor Hansen)* i glumica Demi Mur *(Demi Moore)*.

Dr Grem je autor nekoliko knjiga na temu presne hrane i zdravlja, uključujući „*The High Energy Diet Recipe Guide*" („Vodič za recepte za ishranu za visok nivo energije"), „*Nutrition and Athletic Performance*" („Ishrana i sprotski učinak") i „*Prevention and Care of Athletic Injuries*" („Prevencija i saniranje sportskih povreda") koja je u pripremi. Svoje strategije uspeha podelio je sa publikom na više od 4 000 presentacija širom sveta. Poznat kao jedan od osnivača modernog pokreta presne hrane, dr Grem je jedini predavač koji je prisustvovao i držao ključne prezentacije na svim glavnim događajima presne hrane u svetu između 1997. i 2005.

Dr Grem je osnivač vodeće, svetske organizacije prirodne higijene „*Healthful Living International*" gde je trenutno na svom trećem mandatu predsednika. U odboru je savetnika „*Voice for a Viable Future*", „*Vegetarian Union of North America*", „*Living Light Films*" i „*EarthSave International*". Savetnik je za ishranu za časopis „*Exercise*", „*For Men Only*" i autor rubrike u časopisima „*Get Fresh!*" i „*Living Nutrition*".

Dr Grem je osnivač kuhinje „*Simply Delicious*" („Jednostavno ukusno") i direktor „*Health & Fitness Weeks*" („Nedelje zdravlja i fitnesa"), nedelje treniranja na olimpijskom nivou i podučavanja o ishrani za ljude svih nivoa fizičke spremnosti, u prelepim predelima u celom svetu. Predstavlja živi dokaz da je ishrana celovitom, svežom, zrelom, presnom, organskom hranom put ishrane do energičnog zdravlja i vitalnosti.

Dr Daglas N. Grem (Douglas N. Graham)

Ishrana 80 10 10

Prevod: Marina Grubić

Lektura: Goran Bojić

Slog: Rajko Simić

Štampa: KIZ Altera, Beograd

Tiraž: 1.000

Izdavač: Neopress design & print

Za izdavača: Goran Mitrašinović

www.neopresspublishing.com

+381 60 553 53 17

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице Српске , Нови Сад

ГРЕМ, Даглас
Ishrana 80/10/10 : izbalansirajte svoje zdravlje, svoju težinu i svoj život jedan po jedan zalogaj / Daglas Grem ; [prevod Marina Grubić] . - Subotica : Neopress design & Print 2013 (Beograd : KIZ Altera) .
str . : ilustr . ; 24 cm

Tiraž 1.000

ISHRANA 80/10/10

Šta dobijate ishranom 80 10 10?

- Vrhunsku spremnost za bilo kog sportistu
- Savršenu kilažu bez obzira na oblik tela
- Izvrsno zdravlje
- Uspeh na niskomasnoj, veganskoj ishrani
- Jednostavnost u stilu života
- Zdrav odnos sa hranom
- Zavidnu vitalnost

„Mi sada imamo, po mom mišljenju, najzdraviju moguću ishranu - takozvanu 80 10 10 ishranu."

- Dr T. Kolin Kembel (T. Colin Campbell), autor Kineske studije, najveće studije o ishrani ikada sprovedene, u govoru na TEDx Talks.

„Ako želite da izgledate i budete energičniji, zdraviji i srećniji, sigurno će vam koristiti temeljne, razumne ideje koje Dag Grem nudi u ovom režimu."

- Merlin Dajmon (Merilyn Diamond), koautor „Fit for Life"

„Dr Dag i ja smo odlični prijatelji. Dr Dag je jednom otkrio rešenje za moj zdravstveni problem kroz jedno pitanje koje je pomoglo u spasavanju mog zdravlja, karijere i budućnosti. Dag je mudar, pronicljiv i vodeći mislilac. Pročitajte, upijte i koristite njegovu briljantnost i nadam se da će vam koristiti onoliko dobro koliko je i meni."

- Mark Viktor Hansen (Mark Victor Hansen), koautor serijala „Chicken Soup for the Soul"

Dr. Daglas Grem (Dr. Douglas Graham) je autor „The High Energy Diet Recipe Guide" („Vodič za recepte za ishranu za visok nivo energije"), „Grain damage" („Šteta od žitarica") i „Nutrition and Athletic Performance" („Ishrana i sportski učinak"). Pomogao je hiljadama ljudi da izgube na težini i dođu do zdravlja kroz svoja predavanja i konsultacije. Baveći se sportom čitav svoj život, trenirao je prvorazredne sportiste širom sveta.

neopress PUBLISHING